MANUAL DE TRATAMIENTO PARA LA TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL DE LA DEPRESIÓN[1]

Formato Individual

(Manual para Terapeutas)

ADAPTACIÓN PARA ADOLESCENTES PUERTORRIQUEÑOS/AS[2, 3]

Jeannette Rosselló, Ph.D.
Guillermo Bernal, Ph.D.
Insituto de Investigación Psicológica
Universidad de Puerto Rico, Río Piedras
2007

BASADO EN EL <u>MANUAL DE TERAPIA DE GRUPO PARA EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN</u>

Ricardo F. Muñoz, Ph.D.
Sergio Aguilar-Gaxiola, M.D., Ph.D.
John Guzmán, Ph.D.
Hospital General de San Francisco, Clínica de Depresión

---

[1] Versión en Inglés: Muñoz, R. F., and Miranda, J. (1986). <u>Group Therapy Manual for Cognitive-behavioral Treatment of Depression</u>. San Francisco General Hospital, Depression Clinic. Disponible del autor. University of California, San Francisco, Department of Psychiatry, San Francisco General Hospital, 1001 Potrero Avenue, Suite 7M, San Francisco, CA 94110.

[2] Las siguientes personas colaboraron en la revisión y adaptación de este manual: Yovanska Duarté-Vélez, Ph.D., María I. Jiménez, Psy.D., Marlene Birriel Rivera, B.A., Michelle Jurado Andino, M.A., Amelia Rodríguez Acevedo, B.A., Rocheli Santiago Troche, B.A., Carmen Rivera, Ph.D.

[3] Las siguientes personas colaboraron en la revisión y adaptación de versiones anteriores de este manual: Marta Isabel Phillipi, Ph.D., Lionel Martínez Reyes, M.A., Martina Timperi, M.A., Maria M. Acevedo, M.A., Carmen Santiago Díaz, M.A., Yovanska Duarté-Vélez, Ph.D., Glorimar Miranda, B.A., Emily Sáez Santiago, Ph.D.

El trabajo en este manual fue apoyado en parte por una subvención del Instituto Nacional de Salud (NIH) 5 R24-MH49368 y por otra subvención R01-MH67893 ambas a Guillermo Bernal, financiadas por el *National Institute on Mental Health* de los Estados Unidos.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

El presente manual es el producto de una adaptación del modelo de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) desarrollado por Muñoz, Aguilar-Gaxiola y Guzmán (1986) para el tratamiento de la depresión. El manual original consiste de una intervención grupal para adultos con depresión. El mismo ha sido utilizado con poblaciones de adultos/as hispanos/as en el área de San Francisco. El propósito principal de la terapia es disminuir los sentimientos de depresión, acortar el tiempo que la persona pasa sintiéndose deprimida, aprender nuevas formas de prevenir el deprimirse de nuevo y sentirse en mayor control.

El manual original fue sujeto a varios cambios con el propósito de adaptarlo a una población de adolescentes puertorriqueños/as con depresión. A tales fines, se realizaron las siguientes modificaciones: (1) El formato dirigido a personas adultas fue adaptado a una modalidad de tratamiento dirigida a adolescentes. De esta manera, la terapia se concentra más en los problemas de adolescentes y, a su vez, utiliza sus pensamientos, experiencias, acciones y relaciones a manera de ejemplo para el material que va a ser presentado. Esto hace de la terapia una más dinámica e interactiva, permitiendo a el/la adolescente tener un rol más activo en la misma. (2) El manual original se refería a las participantes en la forma de "usted". El término "usted" fue sustituido por el término "tu" para eliminar la distancia interpersonal que se asocia al "usted" en una población joven. (3) El lenguaje se simplificó para hacerlo más accesible para adolescentes. Por ejemplo, la palabra "nulidad" fue sustituida por la frase "no soy nada". (4) Los ejemplos fueron sustituidos, ampliados o complementados por situaciones que han surgido en nuestro trabajo con adolescentes puertorriqueños/as. (5) Algunos contenidos tuvieron que ser adaptados a la cultura y realidad puertorriqueña. (6) Muchos/as adolescentes se resisten a realizar las tareas o ejercicios asignados. Por esta razón se flexibilizó el formato. La terapeuta[4] puede optar por cualquiera de dos alternativas: hablar sobre sus pensamientos hacia el ejercicio y/o realizar la misma con el/la adolescente al inicio de la sesión. A estas tareas o ejercicios se les llamó proyecto personal. (7) La terapeuta conoce al/la adolescente y a sus padres antes de comenzar el proceso de terapia. Esto permite una sesión abierta en la que puede explorar en detalle la condición de el/la adolescente e iniciar el establecimiento del "rapport".

Este manual de TCC adaptado para adolescentes ha sido utilizado en dos ensayos clínicos donde ha demostrado ser eficaz en tratar la depresión en adolescentes puertorriqueños/as (Rosselló & Bernal, 1996; 1999; 2005; Rosselló, Bernal & Rivera, in press).

Luego de la adaptación original para el primer ensayo clínico, el manual se ha continuado refinando a base de la experiencia en su uso con adolescentes. Se han añadido y ampliado los ejemplos que se utilizan en el manual para que estén a tono con las experiencias más comunes que presentan los/as adolescentes con depresión y que están basados en experiencias reales traídas por los mismos/as adolescentes a terapia. Se han provisto instrucciones más detalladas dirigidas a los/as terapeutas para facilitar el uso de las técnicas descritas en el manual. Se desarrolló un

[4] A través de este manual se utilizará "la terapeuta" entendiéndose que se refiere tanto a terapeutas femeninas como masculinos.

manual para el participante con información sencilla sobre los puntos más importantes que se discuten en cada sesión dónde también se incluyen hojas de trabajo.

Modelo cognitivo-conductual para el tratamiento de la depresión

Investigaciones realizadas en las últimas décadas señalan consistentemente que los acercamientos cognitivo-conductuales son eficaces en el tratamiento de trastornos presentados por adolescentes como, por ejemplo, depresión, ansiedad o trastornos oposicionales (Bedrosian, 1981; Block, 1978; Barber & DeRubies, 1989; Clarke, Lewinsohn & Hops, 1990; Compton et al., 2004; DiGuiseppe, 1988; Melvin et al., 2006; Schrodt & Wright, 1986; Schrodt & Fitzgerald, 1987; Snyder & White, 1979; Weisz, McCarty, & Valeri, 2004; Zarb, 1992). En su mayoría, los modelos terapéuticos utilizados con adolescentes son el resultado de adaptaciones de aquéllos diseñados para personas adultas.

La terapia Cognitiva-Conductual está basada en la interrelación de los pensamientos, las acciones y los sentimientos. Para trabajar con los sentimientos de la depresión, este modelo plantea la importancia de identificar cuáles son los pensamientos y acciones que influyen en el estado de ánimo para aprender a tener un mayor control sobre los sentimientos. La terapia se divide en tres temas, cada uno trabajado en cuatro sesiones. Las primeras cuatro sesiones trabajan con la influencia de los pensamientos en el estado de ánimo. Las próximas cuatro sesiones van encaminadas a trabajar con aquellas actividades diarias que afectan el estado de ánimo. Las últimas cuatro sesiones se relacionan con el modo en que las interacciones con otras personas afectan el estado de ánimo. A continuación, una descripción de los módulos señalados anteriormente.

Módulo I: Pensamientos *(sesiones 1-4)*
(Cómo tus pensamientos afectan tu estado de ánimo)

El propósito principal de este módulo es presentar información de cómo los pensamientos influyen sobre el estado de ánimo. La sesión inicial establece la estructura y el propósito de las sesiones posteriores. De igual forma, se establece el horario semanal de las sesiones, las reglas de las mismas y se explica claramente el tema de la confidencialidad. Es importante que los/as participantes tengan muy claro este último punto ya que esto puede influir en la calidad de la relación terapéutica que se establezca.

La primera sesión introduce el tema de la depresión y se fomenta que comparta sus historias sobre cómo ha experimentado la depresión. Una vez se discute este tema, la terapeuta presenta el propósito del primer módulo: cómo los pensamientos afectan el estado de ánimo. Se inicia esta parte de la sesión definiendo y aclarando el concepto pensamientos a través de ejemplos provistos por la terapeuta y el/la participante. En las próximas tres sesiones se trabaja con los diferentes tipos de pensamientos que experimenta una persona que se encuentra deprimida y cómo los mismos pueden modificarse. Se realizan una serie de ejercicios que permiten la identificación de los errores de pensamiento. El diseño de la tercera sesión cumple con el propósito de proveer

técnicas para aumentar los pensamientos positivos al disminuir los pensamientos no saludables, trayendo como consecuencia una reducción a la sintomatología depresiva.

Módulo II: Actividades *(sesiones 5-8)*
(Cómo tus actividades afectan tu estado de ánimo)

El propósito principal de este módulo es que el/la adolescente logre identificar alternativas, actividades y metas que le permitan tener mayor control sobre su vida de tal forma que logre superar su estado de ánimo depresivo. En este módulo se trabaja con la relación entre la participación en actividades placenteras y la sintomatología depresiva experimentada. Se establece cómo la presencia de sintomatología depresiva puede limitar la participación en actividades placenteras, factor que, a su vez, aumenta la presencia de dicha sintomatología. Durante las sesiones se trabaja la definición de "actividades placenteras" y los obstáculos a los que se enfrentan para disfrutar de las mismas. De igual forma, este módulo contempla la discusión del manejo del tiempo y cómo planificar y alcanzar metas.

Módulo III: Relaciones Interpersonales *(sesiones 9-12)*
(Cómo tus relaciones interpersonales afectan tu estado de ánimo)

Las sesiones que componen este módulo introducen la idea de cómo las relaciones interpersonales afectan el estado de ánimo. Se trabaja el tema del apoyo social y se aprende a identificar, mantener y fortalecer el mismo. Las últimas sesiones de este módulo van integrando los temas de los módulos anteriores. La terapeuta examina, junto a el/la joven, cómo los pensamientos afectan las actividades en las que participa, el apoyo social y el tipo de relaciones interpersonales en las que se involucra. Se realizan ejercicios que enfatizan la importancia de la comunicación asertiva y el desarrollo de destrezas que permitirán el establecimiento de relaciones satisfactorias.

El proceso terapéutico culmina reconsiderando e integrando los temas principales de cada módulo. Finalmente, se realiza una evaluación del progreso alcanzado junto a los logros y las fortalezas. Se discuten recomendaciones, tanto con el/la joven, como con sus padres.

Este manual ha sido utilizado como parte de una investigación sobre el tratamiento de la depresión en adolescentes puertorriqueños/as auspiciada por el Instituto Nacional para la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) y el Fondo Institucional para la Investigación (FIPI) de la Universidad de Puerto Rico. Los resultados preliminares de esta investigación sostienen que el tratamiento Cognitivo-Conductual es efectivo en reducir la sintomatología depresiva en adolescentes puertorriqueños/as (ver Rosselló & Bernal, 1999).

Instrucciones para terapeutas

Este manual es un instrumento de trabajo que le será de mucha utilidad porque presenta los puntos fundamentales en los que debe enfocarse durante las sesiones. Las situaciones traídas por los/as adolescentes durante el proceso terapéutico son siempre de mucha utilidad pues permiten la integración de sus experiencias al material discutido. Sin embargo, se presentan ejemplos que

pueden servirle de guía cuando el/la adolescente no provea suficiente información personal. La integración progresiva del contenido a lo largo de las sesiones y el seguimiento continuo a la información relacionada al componente de pensamientos es esencial para la efectividad del tratamiento. Familiarizarse con el manual e impregnarle el estilo personal es importante para sentirse seguro/a y cómodo/a al momento de ponerlo en práctica.

A lo largo del manual las instrucciones para la terapeuta se encuentran en *itálica*. Los nombres de hojas de trabajo están **ennegrecidos** en "**bold"** y se encuentran al final de cada sesión**.**
El Proyecto Personal es un recuadro gris al final de todas las sesiones donde se asignan las tareas para la próxima sesión. Al final de cada sesión hay una sección titulada "**PONIENDO EN PRÁCTICA**" donde se presentan algunos ejemplos de cómo algunas técnicas han sido utilizadas por terapeutas en las sesiones de terapia con adolescentes. Los nombres que se usan son pseudónimos para garantizar la confidencialidad de los/as participantes.

La sesión introductoria y la sesión de cierre y retroalimentación por lo general tienen una duración de 90 minutos aproximadamente ya que los padres son incorporados en estas sesiones. Las demás sesiones de TCC del manual por lo general tienen una duración de 50-60 minutos donde los primeros 15 minutos se utilizan para revisar el Proyecto Personal y el Termómetro del ánimo, y para repasar el material de la sesión anterior. Luego se trabaja con el material de la sesión y los asuntos traídos por el/la adolescente. Los últimos 5 minutos antes de finalizar la sesión se deben de usar para la explicar y asignar el Proyecto Personal a ser trabajado durante la semana previo a la próxima sesión.

Referencias

Bedrosian, R. (1981). The application of cognitive therapy techniques with adolescents. In G. Emery, S. Hollon, and R. Bedrosian (Eds.), *New directions in cognitive therapy*. New York: The Guilford Press.

Block, J. (1978). Effects of a rational-emotive mental health program on poorly achieving disruptive high school students. *Journal of Counseling Psychology, 8*, 251-258.

Clarke, G., Lewinsohn, P., & Hops, H. (1990). *Adolescent coping with depression course: Leader's manua*l. Eugene, OR: Castalia Publishing Co.

Compton, S. N., March, J. S., Brent, D., Albano, A., Weersing, V. R., & Curry, J. (2004).Cognitive-behavioral psychotherapy for anxiety and depressive disorders in children and adolescents: Evidence-based medicine review. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry 43*(8), 930-959.

DiGiuseppe, R. (1988). A cognitive-behavioral approach to the treatment of conduct disorder children and adolescents. In N.Epstein , Schlesinger, and W. Dryden (Eds.), *Cognitive-behavioral therapy with families* (pp. 183-294). New York: Brunner/Mazel.

Melvin, G. A., Tonge, B. J., King, N. J., Heyne, D., Gordon, M. S., & Klimkeit, E. (2006). A comparison of Cognitive-Behavioral Therapy, sertraline and their combination for adolescent depression. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 45*, 1151-1161.

Rosselló, J. & Bernal, G. (1999). The efficacy of cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depression in Puerto Rican adolescents. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 67*, 734-745.

Rosselló, J., & Bernal, G. (1996). Cognitive-behavioral and interpersonal treatments for depressed Puerto Rican adolescents. In E. Hibbs & P. Jensen (Eds.), *Psychosocial Treatments for Children and Adolescent Disorders: Empirically Based Approaches*. Washington, D.C.: American Psychological Association Press.

Rosselló, J., & Bernal, G. (2005). New Developments in Cognitive-Behavioral and Interpersonal Treatments for Depressed Puerto Rican Adolescents. In E. D. Hibbs & P. S. Jensen (Eds.), *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice (2nd ed.).* (pp. 187-217). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Rosselló, J. Bernal, G., & Rivera, C. (en imprenta). Randomized trial of CBT and IPT in individual and group format for depression in Puerto Rican adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology.*

Schrodt, G. & Wright, J. (1986). Inpatient treatment of adolescents. In A.Freeman and V. Greenwood, (Eds.), *Cognitive therapy: Applications in psychiatry and medical settings*. New York: Human Sciences Press.

Schrodt, G. & Fitzgerald, B. (1987). Cognitive therapy with adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, *51*, 492-498.

Snyder, J. & White, M. (1979). The use of cognitive self-instruction in the treatment of behaviorally disturbed adolescents. *Behavior Therapy*, *10*, 227-235.

Zarb, J. (1992). Perceptions and response styles of referred adolescent girls with family problems. *Journal of Youth and Adolescence, 19*, 227-288.

Weisz, J. R., McCarty, C. A., & Valeri, S. M. (2004). Effects of psychotherapy for depression in children and adolescents: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*, 132-149.

REUNIÓN INTRODUCTORIA
TERAPEUTA CON PADRES Y ADOLESCENTE

1. Preséntese ante el/la joven y sus padres.

   - Nombre, posición, orientación breve sobre la sesión de hoy

2. Pregunte a los padres:

   - ¿Qué es lo más que le preocupa de su hijo/a?

3. Explique, de forma general, el propósito del tratamiento.

   - Proveer destrezas para manejar la depresión.

4. Explique los aspectos de confidencialidad y de comunicación con los padres.

   - Explique, tanto a los padres, como a el/la joven, que usted mantendrá la confidencialidad referente a toda la información que se comparta en las sesiones. Si hay información que usted entiende que es necesario que los padres conozcan, ya sea porque representa peligrosidad para el/la joven u otras personas o es necesario para el tratamiento de el/la joven, entonces, luego de informárselo a éste/a, usted traerá la información a los padres. De ser necesario, podría invitar a los padres a una sesión con su hijo/a y usted.

   - Explique a los padres que las sesiones de terapia son para el/la joven y, que al final del tratamiento, habrá una reunión con ellos para ofrecerles retro-alimentación sobre la participación de éste/a y ofrecer recomendaciones de ser necesario.

   - Si durante el transcurso de la terapia los padres entienden que hay información que usted debe conocer (e.g., si los síntomas de depresión han empeorado, si ha expresado ideación suicida, si ha experimentado un evento de vida negativo y significativo), entonces deben comunicarse con usted por teléfono y/o llegar 5-10 minutos antes de la hora de la terapia y acercarse a usted para darle la información.

5. Paute el día y la hora de las sesiones de tratamiento.

   - Enfatice la importancia de la asistencia y puntualidad.
   - Señale que es necesario que los padres se encuentren en el Centro al momento en que salga de la sesión.
   - Indique que las citas sólo deben cancelarse en casos de emergencia y debe ser con 24 horas de anticipación.

- Explique que el tratamiento tiene componentes educativos y de desarrollo de destrezas, consiste de una secuencia lógica que se basa en sesiones semanales y se ve afectada por ausencias y/o tardanzas.

6. Provea los teléfonos a los cuales se pueden comunicar.

    - Teléfonos
    - Emergencias (celular terapeuta)

7. Manejo de emergencias:

    - Entregue y discuta la **Hoja de Medidas de Seguridad**.
    - Explíqueles que se discute esta información con todos los padres como medida de seguridad. Investigaciones han encontrado una fuerte asociación entre depresión e ideas de muerte, pero no significa que todas los/as adolescentes con depresión presenten estas ideas.

8. Aclare dudas o preguntas.

9. En los padres, refuerce el interés demostrado en el bienestar psicológico de su hijo/a y su papel de apoyo en este proceso.

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 1)

1. *PRESENTACIÓN. Preséntese compartiendo información personal relevante. En caso de que el/la adolescente no responda y a modo de modelaje, puede compartir información similar a la que desea que comparta el/la adolescente participante.*

2. *Motive a que el/la adolescente comparta un poco de información personal, tal como:*

   - en dónde nació, datos sobre su desarrollo
   - cosas acerca de su familia
   - en dónde estudia
   - cuáles son sus intereses principales (metas, gustos, pasatiempos)
   - cosas sobre sí que considere importante

3. *Indague sobre la problemática principal (por ejemplo, puede preguntar sobre dificultades o preocupaciones). También puede preguntar: "¿qué te gustaría cambiar o mejorar en tu vida?"*

4. *Presente el propósito de la sesión de hoy.*
   La sesión de hoy tiene varios propósitos:

   - ir conociéndonos mejor
   - discutir las reglas para las sesiones de terapia (ver abajo)
   - aprender lo que es la depresión
   - aprender cómo tus pensamientos afectan cómo te sientes

REGLAS PARA LAS SESIONES DE TERAPIA

1. **¡LLEGA A TIEMPO! ¡SÉ PUNTUAL!**
2. **¡ASISTE CADA SEMANA!** Este es un compromiso contigo y con tu terapeuta.
3. Mantén una actitud positiva.
4. **¡HAZ LOS PROYECTOS PERSONALES!** El practicar lo que se enseña en la sesión te deja saber si esos métodos te ayudarán a controlar tus sentimientos de depresión.
5. Lo que hablas en la sesión es **confidencial**. Sin embargo, está bien compartir lo que has aprendido acerca de la depresión con otras personas, si así lo deseas.
6. Trata de ser lo más honesto/a posible y expresarte tal y como tú eres y cómo te sientes.
7. Apaga tu teléfono o ponlo a sonar bajito (en vibración) al entrar a la terapia para que no interrumpa la sesión.

5. El propósito de esta sesión es explicarte cuál es la terapia en la cual vas a participar.

   Esta terapia se llama:

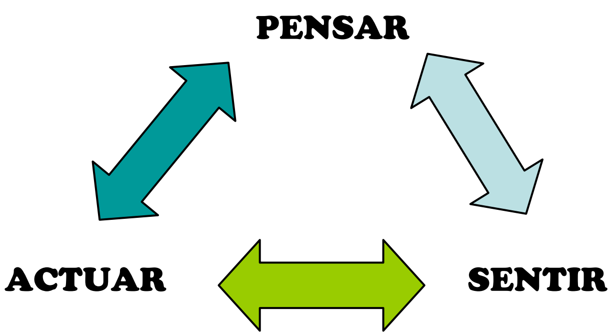
   "TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL"

   - "Cognitiva" se refiere a los pensamientos.
   - "Conductual" se refiere a las acciones.
   - La depresión tiene que ver mayormente con los sentimientos.

Si logramos entender cómo tus pensamientos y acciones afectan tus sentimientos, puedes aprender a tener un mayor control sobre los mismos y a sentirte mejor.

Utilice este diagrama Cómo Entendemos La Depresión para explicar la Terapia Cognitiva-Conductual. Hay una copia de este diagrama en el Manual del Participante y en el Apéndice A, haga referencia al mismo al proporcionar la explicación.

CÓMO ENTENDEMOS LA DEPRESIÓN



- Este tratamiento para la depresión consiste de 12 sesiones de terapia.
- Nos enfocaremos en lo que ocurre en tu vida diaria ahora, en el presente.
- La terapia se enfoca en cómo controlar la depresión de forma práctica, de modo que puedas usar el control en el presente y en el futuro.

  Las 12 sesiones de terapia se dividen en tres módulos:

  - Cómo tus pensamientos afectan cómo te sientes (4 sesiones).
  - Cómo tus acciones afectan cómo te sientes (4 sesiones).
  - Cómo tus relaciones interpersonales afectan cómo te sientes (4 sesiones).

  En este tipo de tratamiento buscamos cosas que te pueden ayudar en tu vida diaria.

Esperamos que el efecto más importante que pueda tener este tratamiento sea que aprendas a entender y manejar las cosas que afectan tu estado de ánimo (depresión).

6. ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN, QUÉ SIGNIFICA PARA TI ESTAR DEPRIMIDO/A?
Haga esta pregunta de tal manera que propicie que comparta información sobre su experiencia personal. Luego comparta la siguiente información. En la medida que sea posible, integre la información compartida por el/la joven.

La palabra <u>depresión</u> se usa de muchas formas. Depresión puede significar:

- un <u>sentimiento</u> que dura unos cuantos minutos
- un <u>estado de ánimo</u> que dura de unas horas a unos cuantos días
- una <u>condición clínica</u> que:
  - dura al menos 2 semanas
  - causa un fuerte sufrimiento emocional
  - hace difícil que llevemos a cabo nuestros deberes diarios

- Esta terapia intenta tratar la depresión clínica.

7. *Usando sus respuestas a - ¿Qué es la depresión, qué significa para ti? - presente los síntomas clínicos de depresión integrando aquellos síntomas que el/la adolescente ha experimentado. Pregunte si ha experimentado alguno de estos síntomas.*

Las personas que sufren de <u>depresión clínica</u> generalmente tienen 5 o más de los siguientes signos, síntomas o manifestaciones:

- sentirse deprimido/a, triste y/o irritable (de mal humor) casi a diario
- no tener interés en cosas o no disfrutar las actividades que antes disfrutaba
- cambio de apetito y/o de peso (comer más o menos de lo acostumbrado)
- problemas para dormir (dificultades para dormir, despertarse frecuentemente, despertarse muy temprano y no poder volver a conciliar el sueño, dormir demasiado)
- cambios en la rapidez con que se mueve (ya sea inquietud o moverse lentamente)
- sentir cansancio todo el tiempo
- sentirse que no vale o no sirve (baja auto-estima) o culpable
- problemas pensando, concentrándose o tomando decisiones (en clase, en exámenes o haciendo las asignaciones)
- tener ideas de muerte o pensamientos de hacerse daño (suicidarse)*

*Nota: Utilizar la exploración de este síntoma para evaluar riesgo y peligrosidad suicida. Indagar la presencia de estos pensamientos en relación al contenido, frecuencia, y alcance de los mismos.

8. *Las siguientes preguntas pueden usarse como guías en esta discusión sobre cómo el terapia cognitivo-conductual se aplica a la experiencia particular del/la adolescente:*

    - ¿Qué tipos de pensamientos te pasan por la mente cuando te sientes deprimido/a o triste?
    - ¿Qué es lo que haces cuando te sientes deprimido/a?
    - ¿Cómo te llevas con la gente cuando estás deprimido/a?

9. *Cierre esta discusión acerca de la depresión explicando nuevamente cómo entendemos la depresión. Es recomendable ilustrar el diagrama* - ***Cómo Entendemos la Depresión (Apéndice A)*** - *utilizando información que el/la joven haya traído a la discusión.*

10. *INTRODUZCA EL TEMA SOBRE COMO LOS PENSAMIENTOS AFECTAN EL ESTADO DE ÁNIMO***:**

- El tener algunos tipos de pensamientos hace que te sientas más o menos deprimido/a. Por "Pensamientos" se refirieren a "cosas que nos decimos a nosotras mismas".

    - Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tu <u>cuerpo</u>.
    - Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tus <u>acciones</u> (lo que haces).
    - Los pensamientos pueden tener un efecto sobre tu <u>estado de ánimo</u> (cómo te sientes).

Proporcione un buen ejemplo de cómo un pensamiento puede tener un efecto sobre el cuerpo,las acciones y el estado de ánimo.

- Por ejemplo: Vas caminando por una calle solitaria y ves a una persona que viene caminando bien rápido detrás de ti. Luce seria y te está mirando y piensas que te va a asaltar. Inmediatamente, tu cuerpo, tus acciones y tu estado de ánimo reaccionan ante ese pensamiento. Empiezas a sudar, se te acelera el corazón y sientes un nudo en el estómago. Comienzas a mirar sobre el hombro y a caminar más rápido. Te sientes nerviosa, temerosa. La persona te alcanza y te pasa por el lado y continúa caminando con su paso acelerado mientras se aleja de ti. Piensas que quizás tiene prisa.

11. Una buena forma de pensar sobre este tipo de terapia es que aprenderás algunas formas específicas para cambiar tus pensamientos y tus acciones, de tal forma que te sientas mejor.

12. *Explique el propósito de la terapia.*

El propósito de esta terapia es tratar la depresión a través de la enseñanza de formas diferentes de controlar mejor cómo te sientes. Hay cuatro metas que queremos conseguir:

1) disminuir o eliminar tus sentimientos de depresión
2) acortar el tiempo que estás deprimida
3) aprender formas de prevenir o evitar deprimirte de nuevo
4) sentirte más en control de tu vida

13. CIERRE DE SESIÓN Y DISCUSIÓN DEL PROYECTO PERSONAL.

¿Tienes alguna duda, pregunta o comentario sobre lo que hablamos hoy?

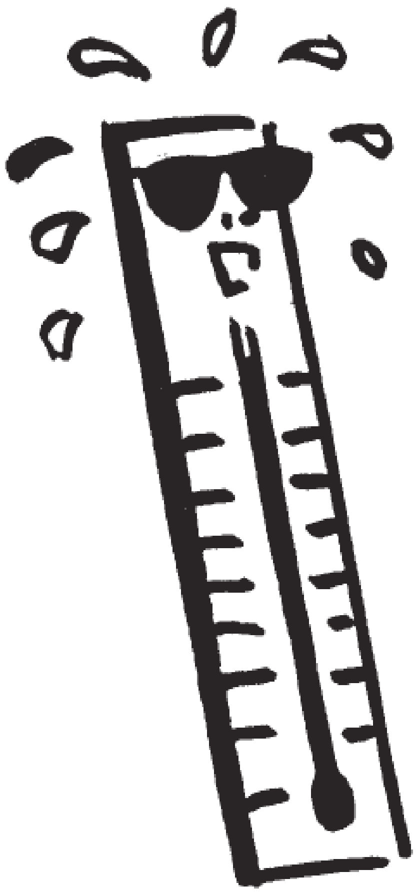
Ahora vamos a discutir el Proyecto Personal que vas a completar durante esta semana.

Proyecto Personal

1. **Termómetro del ánimo** (ver abajo). *Este termómetro permite evaluar la intensidad de los sentimientos depresivos o estado de ánimo al final del día. Modele cómo se llena el termómetro del ánimo y complételo para el día de ayer junto con el/la adolescente a manera de práctica*.

   - Este ejercicio se llama el "Termómetro del ánimo" y lo vas a completar todas las semanas. Queremos ver cómo te sientes cada día de la semana y cómo va cambiando tu estado de ánimo a lo largo de la terapia.
   - Para completarlo, al final del día vas a marcar cómo te sentiste o cómo estuvo tu ánimo en general durante ese día. Por ejemplo, si fue "el peor" circularías el número 1, si fue "regular" circularías el número 5, y si fue "el mejor" circularías el número 9. Vamos a completar uno de práctica usando tu estado de ánimo durante el día de ayer. Use el Termómetro del ánimo en el Manual de Participante para hacer un ejemplo.
   - Trae el ejercicio completado a la próxima sesión de terapia para discutirlo.

Termómetro del Ánimo



Fecha	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
El Mejor	9	9	9	9	9	9	9
Bastante Mejor	8	8	8	8	8	8	8
Mejor	7	7	7	7	7	7	7
Mejor que Regular	6	6	6	6	6	6	6
Regular	5	5	5	5	5	5	5
Peor que Regular	4	4	4	4	4	4	4
Peor	3	3	3	3	3	3	3
Bastante Peor	2	2	2	2	2	2	2
El Peor	1	1	1	1	1	1	1

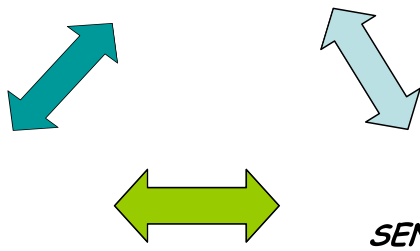
PONIENDO EN PRÁCTICA…1

Ilustrando la interrelación entre los pensamientos, sentimientos y acciones

Una de las cosas que afectan el estado de ánimo de María (15 años) es su relación con su mamá. Su terapeuta le ilustra la interacción entre los pensamientos, sentimientos y acciones usando situaciones que María le ha contado y ejemplificándolas en el diagrama.

PENSAR

"Yo no le importo a Mami, ella nunca me escucha."



ACTUAR

Te encierras en tu cuarto a llorar.
No hablas con nadie.

SENTIR

Tristeza
Soledad

Terapeuta – Cuando tienes ese pensamiento de que no le importas a tu mamá, reaccionas aislándote en tu cuarto y no hablando con nadie. Al quedarte callada y encerrarte en tu cuarto, posiblemente te sientas más sola y triste y le sigas dando vueltas a ese tipo de pensamiento que te hace sentir mal. Se crea entonces como un ciclo donde tienes el pensamiento, te sientes triste y te encierras, al aislarte te sientes más triste lo que hace que empeoren tus pensamientos negativos y así sucesivamente. En esta terapia vas a aprender cómo romper ese ciclo para que te sientas mejor.

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO
(SESIÓN 2)

REPASO - *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 1 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ Depresión
- ✓ Teoría Cognitiva-Conductual de la Depresión
- ✓ **Termómetro del Ánimo**: ¿Cómo te sentiste llenándolo cada día? ¿Tuviste alguna sorpresa?
- ✓ Refuerce la importancia de completar el **Termómetro del Ánimo** como una forma de ver cómo fluctúa su estado de ánimo.

1. ¿QUÉ SON LOS PENSAMIENTOS?
Haga esta pregunta de forma abierta facilitando una breve discusión al respecto. Incluya la definición que se presenta a continuación en la discusión.

- Los pensamientos son ideas (frases u oraciones) que nos decimos a nosotros/as mismas. Nosotros/as estamos todo el tiempo hablándonos mentalmente, pero no todo el tiempo nos damos cuenta. Es útil pensar acerca de los pensamientos como "objetos" (ideas) que tienen un efecto real sobre nuestra mente y cuerpo.

2. LOS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (CÓMO TE SIENTES):

- Diferentes tipos de pensamientos producen diferentes efectos en tu estado de ánimo. Algunos pensamientos aumentan la posibilidad de que te deprimas, mientras que otros te ayudan a sentirte bien.

3. ¿CÓMO SUELEN PENSAR LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN?
Haga esta pregunta de forma abierta, propiciando una lluvia de ideas en torno a pensamientos típicos de las personas con depresión. Algunos de los pensamientos que se generen como ejemplos pueden ser utilizados posteriormente, clasificando los mismos de acuerdo al siguiente material.

De esos pensamientos que me dijiste, ¿Cuáles tu tienes? o ¿Cuáles te pasan a ti?

Las personas deprimidas suelen tener diferentes tipos de pensamientos negativos (inflexibles enjuiciadores, destructivos, e innecesarios). *Puede utilizar el contraste entre los tipos de pensamientos*

<u>NEGATIVOS</u>

- o Los pensamientos NEGATIVOS son todos los pensamientos que te hacen sentir mal, por ejemplo: "Siempre me voy a sentir mal" o "yo no sirvo para nada".

POSITIVOS

- Los pensamientos POSITIVOS te hacen sentir mejor, por ejemplo: "Puedo hacer cosas para sentirme mejor." "Estoy mejorando".

INFLEXIBLES

- Los pensamientos *inflexibles* son pensamientos rígidos, que no cambian. Por ejemplo, una adolescente que está deprimida podría pensar: "A mí es a la única que mandan a hacer las cosas en casa." "No hago las cosas bien."
- Un pensamiento *flexible* que podría evitar el tener sentimientos de depresión podría ser: "Casi siempre me mandan a hacer las cosas, pero a veces mandan a mi hermana." "Muchas veces hago las cosas bien."

ENJUICIADORES

- Los pensamientos *enjuiciadores* son pensamientos negativos acerca de uno mismo. Por ejemplo, Un/a adolescente que está deprimido/a podría pensar: "soy feo/a" o "soy un desastre, no valgo".
- Un pensamiento flexible podría decir: "No seré la persona mas atractiva del mundo, pero tampoco soy la más fea." "Tengo cualidades que me hacen una persona agradable" o "no soy un billete de $100 para caerle bien a todo el mundo".

DESTRUCTIVOS

- Los pensamientos *destructivos* nos hacen daño. Por ejemplo: "No sirvo para nada." "Todo me sale mal." o "He cometido tantos errores que no puedo salir de mis problemas."
- Pensamientos *constructivos* te ayudan a sentir mejor. Por ejemplo: "Yo puedo aprender a controlar mi vida para hacer lo que realmente quiero".

INNECESARIOS:

- Los pensamientos *innecesarios* no cambian nada y nos hacen sentir mal.
  Por ejemplo: "Va venir un huracán" o "algo malo le va a pasar a uno de mis padres" o "no me van a dar permiso para salir".
- Los pensamientos *necesarios* te recuerdan las cosas que tienes que hacer, tales como: "Tengo que hacer las asignaciones para subir las notas" o "Mami me pidió que fregara los platos antes de ir a la fiesta."

4. ¿CÓMO PIENSAN LAS PERSONAS QUE NO ESTÁN DEPRIMIDAS?
Ilustre las diferencias entre los pensamientos que tienen las personas deprimidas versus las que no están deprimidas.

PUEDEN VER EL LADO POSITIVO DE LAS COSAS

- Deprimida: “Mi familia es un desastre.” “Soy bruto/a."
- Flexible: “Mi familia tiene cosas malas, pero también tiene cosas buenas.” “Si logro crear hábitos de estudio podría mejorar mis notas.”

NO SE DEFINEN POR SUS ERRORES, APRENDEN DE ELLOS

- Deprimida: “Me sacaron del juego, no sirvo.” “Saqué una “F”, soy un fracaso.”
- Flexible: “Hoy tuve un día malo, no jugué bien, tendré que practicar más.” “Las matemáticas no son lo mío, trabajaré duro en un proyecto especial para subir la nota.”

TIENEN ESPERANZAS PARA EL CAMBIO

- Deprimida: “Nunca me ha ayudado nada.” “Nada va a cambiar.”
- Flexible: “Nada de lo que he tratado hasta ahora me ha ayudado, pero esto es nuevo y podría ser un buen momento para empezar a sentirme mejor.” “Podría empezar cambiando algunas cosas que están bajo mi control.” “Voy a seguir tratando hasta que encuentre una solución.”

5. APRENDIENDO A IDENTIFICAR DIFERENTES ESTILOS DE PENSAMIENTOS:

Discuta los ***Estilos de Pensamientos Dañinos o Contraproducentes:***

- Vamos a discutir unos estilos de pensamientos, o formas de ver las cosas que nos pasan, que son dañinos porque nos hacen sentir mal ya que frecuentemente no están basados en hechos o distorsionan la realidad.
- Para una descripción de cada error, fíjate en la hoja llamada **Estilos de Pensamientos Dañinos o Contraproducentes** en tu manual.

Lea y discuta cada tipo de pensamiento. Procure que entienda cada categoría de pensamiento. Una forma de constatar esta comprensión es pidiendo que dé un ejemplo de cada pensamiento luego de haberlo discutido.

Proyecto Personal

1. Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Lleva un registro de tus pensamientos. Llena las **Listas de Pensamientos Positivos y Negativos** que se encuentra en tu manual. Al final del día saca la lista y marca cada pensamiento que tuviste. Suma el número total de pensamientos positivos y el número total de pensamientos negativos. Observa la relación que existe entre el número de cada tipo de pensamientos y tu estado de ánimo.
3. Intenta identificar cada uno de los siguientes pensamientos de acuerdo a las distintas clasificaciones que se discutieron durante el día de hoy (**Estilos de Pensamientos Dañinos o Contraproducentes**). Trata de cambiar los mismos a pensamientos más positivos y flexibles.

ESTILOS DE PENSAMIENTOS DAÑINOS O CONTRAPRODUCENTES

Pensamientos de todo o nada:



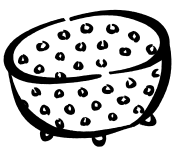
Es cuando miras las cosas como si fueran completamente buenas o completamente malas. Por ejemplo, si cometes un error haciendo alguna cosa, piensas que todo tu trabajo fue inútil.

Podrías pensar, "no voy ni a tratar de entrar al equipo porque nunca me van a seleccionar" o "todo me sale mal."

Filtro mental:



Es cuando tomas un solo evento negativo y te fijas exclusivamente en él, de tal forma que todo lo demás lo ves negativo o como si fuera a salir mal. También se refiere a cuando ves las cosas más grandes de lo que realmente son.



Por ejemplo, "una paciente vino a tratamiento un día y nos dijo que había visto un pájaro muerto en la acera y que esto la hizo sentirse muy mal. Ella había caminado a través de un área preciosa, llena de árboles y flores y todo lo que vio fue el pájaro muerto."

Otros ejemplos: "Una estudiante de arte recibió una crítica positiva de su pintura por parte de su maestro. Él sólo le sugirió que cambiara un color en unas de las esquinas del cuadro. Por este comentario la estudiante pensó que no servía como artista".

Descontando lo positivo:

Es cuando haces que las cosas buenas que te pasan parezcan menos importantes de lo que realmente son.

Por ejemplo, podrías creer que no le caes bien a nadie, de tal forma que si alguna persona se muestra simpática o agradable contigo, piensas que algo mal debe haber con esa persona o si alguien te dice lo bien que te ves, piensas que lo dice para que no te sientas mal.

Saltando a conclusiones erróneas:

Es cuando llegas a conclusiones antes de tiempo y le ves el lado negativo a las cosas.

Existen dos tipos:

Leyendo la mente:



Es cuando asumes lo que la gente está pensando, sin realmente saber. Por ejemplo, ves a alguien coraje y piensas que tiene coraje contigo. Bien podría ser que esa persona tiene otros problemas que no tienen que ver contigo.

Otros ejemplos; "papi piensa que yo soy bruto" o "porque no anoté en el juego el entrenador no me dejará jugar más y pensará que soy un mal atleta".



Bolita de cristal:

Es cuando sientes y predices que sólo desastres o tragedias te van a ocurrir en el futuro.

Por ejemplo, "me voy a colgar", "no voy a tener amistades en la nueva escuela", "nadie va a querer bailar conmigo en la fiesta", o "no voy a ir a la audición porque no me van a seleccionar."

Tomando tus sentimientos como si fueran la única realidad:

Es cuando crees que tus sentimientos son la única versión de la realidad. Por ejemplo, "me siento tan triste, que esto comprueba que soy un desastre" o "me siento tan sola que pienso que vivir no tiene sentido". "Siempre estoy aburrido/a así que debo de ser una persona aburrida para los demás."

Pensamiento perfeccionista / Deberes:

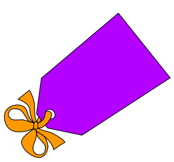


Es cuando tratas de motivarte con deberes, es decir con lo que tú y/o las demás personas deben o tienen que hacer o decir. Aunque existen responsabilidades que necesitas realizar, es necesario tener cuidado de no exigirte cosas irreales, excesivas o inflexibles.

Por ejemplo, podrías pensar "debo sacar todas A en la escuela".

"Mi madre debe prestarme atención todo el tiempo" o "mi novio debe salir conmigo siempre que yo quiera". Cuando te dices estos deberes te sientes culpable. Es preferible hacer las cosas lo mejor que puedas dentro de tus posibilidades, porque quieres o las consideras importantes y no porque te sientes culpable. Cuando dices estos deberes acerca de otras personas, sientes coraje y desilusión si no hacen las cosas como tú esperas.

Etiquetándote a ti mismo/a o a otras personas:



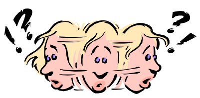
Es cuando sólo porque cometes un error, empiezas a pensar que eres un perdedor. Por ejemplo, podrías pensar, "le grité a mami, soy una malcriada" o "soy bruto porque tengo malas notas" o "soy fea". También puedes etiquetar a otras personas: "porque la maestra me regañó ella es una estúpida", "ella es una traidora porque ahora tiene otras amigas."

Culpándote a ti mismo/a:

Es cuando te culpas de las cosas negativas que pasan a tu alrededor y de las que no tienes ningún control. Por ejemplo, si algo malo le pasa a alguno de tus familiares o amistades, sientes como si fuera tu culpa porque no lo pudiste prevenir, o si tus padres se divorciaron piensas que fue por tu culpa porque a menudo discutían al frente tuyo.

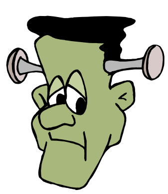
LISTA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

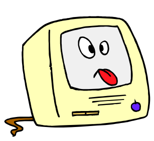
Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos negativos que tuviste cada día.









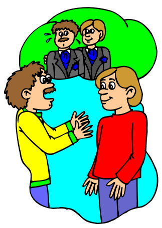
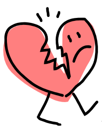






	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Estoy confundido/a.							
No existe amor en el mundo.							
Estoy echando a perder mi vida.							
Tengo miedo.							
Terminaré solo/a.							
Nadie considera importante la amistad.							
No tengo paciencia.							
Nada vale la pena.							
No tiene sentido seguir con esto.							
Soy un/a estúpido/a.							
Cualquiera que piense que soy agradable es porque no me conoce de verdad.							
La vida no tiene sentido.							
Soy feo/a.							
No puedo expresar mis sentimientos.							
Nunca encontraré lo que realmente quiero.							
No soy capaz de querer.							
No valgo nada.							
Ya no tengo esperanzas.							
No sirvo para nada.							
No voy a poder resolver mis problemas.							
Todo lo que hago me sale mal.							
Nunca podré cambiar.							
Todo se me daña.							
Ya no me entusiasma nada.							
Quisiera no haber nacido.							
No voy a poder dormir.							
Soy menos que otras personas.							
Todo es mi culpa.							
¿Por qué me pasan tantas cosas malas?							

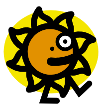


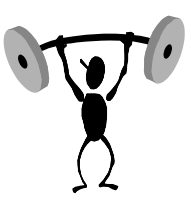




Nada me divierte.							
La vida no vale la pena.							
Nunca saldré de esta depresión.							
No tengo suficiente fuerza de voluntad.							
Quisiera estar muerto/a.							
Me pregunto si la gente habla de mí.							
Las cosas se van a poner cada vez peor.							
Tengo mal carácter.							
La vida es injusta.							
No me atrevo imaginarme lo que será mi vida dentro de 10 años.							
Algo está mal en mí.							
Soy muy egoísta.							
No soy tan bueno/a como otros/as.							
Me siento herido/a fácilmente.							
Nadie en mi familia me entiende.							
Siempre estoy aburrido/a.							
Soy malcriado/a.							
Total de Pensamientos Negativos							

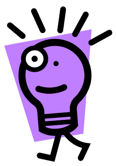
LISTA DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

Haz una marca de cotejo (x) a los pensamientos positivos que tuviste cada día.




	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lo puedo hacer mejor.							
El día amaneció muy bonito.							
Aprenderé a ser feliz.							
La vida es interesante.							
Merezco que valoren mi opinión.							
A pesar de que las cosas están mal ahora, mejorarán.							
Lo hice bien.							
Realmente me siento muy bien.							
Esto es divertido/chévere.							
Escogí la mejor solución para un problema difícil.							
Soy una buena persona.							
Tengo muchas esperanzas para mi futuro.							
Tengo buen control de mí mismo/a.							
Tengo derecho a ser feliz.							
Esto es interesante.							
Realmente manejé bien esta situación.							
Me gusta leer.							
Las personas se llevan bien conmigo.							
He trabajado mucho, ahora necesito descansar.							
Soy considerado/a con otras personas.							
Tengo suficiente tiempo para realizar las cosas que quiero hacer.							
Me gusta la gente.							
Siempre encuentro la fortaleza para solucionar cualquier problema difícil.							
Soy honesto/a.							
Podría manejar los problemas tan bien como otras personas.							





	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mis experiencias me han preparado bien para el futuro.							
Tengo mucha suerte.							
Soy muy responsable.							
Me interesan las otras personas.							
Soy inteligente.							
Soy atractivo/a.							
No quisiera perderme la actividad o el evento.							
Soy importante para mi familia.							
Total de Pensamientos Positivos							

PONIENDO EN PRÁCTICA…2

Debatiendo los pensamientos disfuncionales

Juan tiene dificultades con sus compañeros de clase en el 7mo grado y se ha identificado con algunos de los estilos de pensamientos dañinos de la lista. Uno que tiene a menudo es: "*Todos siempre* me cogen de punto."

Su terapeuta lo ayuda a debatir o flexibilizar ese pensamiento inflexible:

Terapeuta	¿*Todos* tus compañeros *siempre* te molestan *todos* los días a *todas* horas?
Juan	No todos, pero muchos a la hora de recreo…
Terapeuta	Ah, entonces no es *siempre*. ¿Hay alguien que *no* te moleste?
Juan	Bueno, Ramón a veces me defiende y David me invita a jugar cartas…pero es porque me tienen pena (pensamiento - leyendo la mente).
Terapeuta	¿Ellos te han dicho que es porque te tienen pena? (buscando evidencia) ¿Tu crees que ellos se molestarían en pasar tiempo contigo e invitarte a jugar si solamente fuera porque te tuvieran pena?
Juan	No, no me lo han dicho así, pero yo me lo imagino.
Terapeuta	A veces cuando tenemos ese tipo de pensamiento, nos alejamos de las personas y solo nos fijamos en las cosas negativas, como en tu caso, en los compañeros que sí te molestan. Pero cuando flexibilizamos los pensamientos, nos damos cuenta de que sí hay cosas positivas en las que nos podemos enfocar para sentirnos mejor. Y cuando nos sentimos mejor, es más fácil acercarnos a los demás y compartir con ellos.

USANDO TUS PENSAMIENTOS PARA CAMBIAR TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 3)

REPASO **-** *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 2 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ El **Termómetro del Ánimo**.
- ✓ Los estilos de pensamientos que tienen las personas deprimidas.
- ✓ **Lista de Pensamientos Positivos y Negativos** ¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada?

1. AUMENTANDO LOS PENSAMIENTOS QUE PRODUCEN UN MEJOR ESTADO DE ÁNIMO

DETÉN TODO LO QUE ESTÁS HACIENDO

Cuando nos ponemos nerviosos/as podemos tomar un descanso y darnos mentalmente un "tiempito" a nosotros/as mismos/as. ¡Tómate un descanso ("break")! Permite que tu mente se relaje y toma un respiro. Ponle atención a la habilidad natural de tu cuerpo de sentirse en paz. Sentirse en paz puede dar energías.

Se puede hacer un ejercicio de relajación luego de discutir este punto (Apéndice B). Escoja el ejercicio con el que más familiarizado/a se sienta. Puede poner algún sonido o música que ayude a la relajación.

AUMENTA EN TU MENTE EL NÚMERO DE PENSAMIENTOS BUENOS

Haz una lista de los pensamientos buenos que tienes acerca de ti y de la vida en general.
Provea una hoja de papel para que haga este ejercicio. Luego discuta el mismo.

FELICÍTATE MENTALMENTE

Las otras personas no notan la mayoría de las cosas que hacemos. Por lo tanto, es importante que las reconozcas y te des crédito por ellas.
Puede pedirle que identifique un motivo por el cual puede felicitarse mentalmente.

PROYECCIÓN AL FUTURO

Imagínate a ti mismo/a en el futuro, en un tiempo en el que las cosas serán mejores.
Pida que se imagine su futuro en 1, 5 y 10 años. Motive a que provea el mayor detalle posible en su visualización [e.g., lugar, persona, actividad, etc.]. Vea el Apéndice C para ejemplo de un modelo sugerido. El ejercicio puede ser escrito u oral.

2. DISMINUYENDO LOS PENSAMIENTOS QUE TE HACEN SENTIR MAL

INTERRUMPE TUS PENSAMIENTOS

Cuando un pensamiento está afectando tu estado de ánimo, puedes identificarlo y tratar de interrumpirlo. Primero, identifica el pensamiento. Después, dite a ti mismo/a: "Este pensamiento está afectando mi estado de ánimo, por lo tanto, voy a pensar otro."

TIEMPO PARA PREOCUPARTE

Programa un "tiempo para preocuparte" cada día para que puedas concentrarte en pensamientos necesarios y pasar el resto del día libre de preocupaciones. El "tiempo para preocuparte" puede ser de 10 a 30 minutos de duración diariamente.

RÍETE DE LOS PROBLEMAS EXAGERÁNDOLOS

Si tienes un buen sentido del humor, trata de reírte de tus preocupaciones. Si sientes que no tienes un buen sentido del humor, trata de hacerlo de cualquier forma. Algunas veces esto puede ayudarte a manejar momentos difíciles.
Por ejemplo, podría preguntarle por lo más vergonzoso que le ha sucedido.

CONSIDERA LO PEOR QUE PUEDE PASAR

- A menudo pasa que algunos miedos que tienen las personas acerca de lo que *podría* pasar las hacen sentir deprimidas y las paralizan.
- Para ayudarte a dejar de hacer predicciones negativas y para prepararte para lo que pudiera ocurrir, es útil preguntarte, "¿Qué pudiera pasar si ____?", o "¿Qué es realmente lo peor que pudiera ocurrir si ____?"
- Recuerda que lo peor que puede pasar es solamente una de las muchas posibilidades y sólo porque es la peor no significa que es la más probable que ocurra.
- Sería bueno que te preguntes si estás exagerando lo que podría ocurrir. Tal vez no ocurre nada de lo que pensaste, pero si consideras las diferentes posibilidades vas a estar más preparado/a.

    - Un ejemplo - tienes notas bajas en varias clases. Tus padres te están presionando y tienes miedo a fracasar el grado. Podrías analizar, ¿qué es realmente lo peor que pudiera ocurrir si fracaso? Una respuesta podría ser, que tengas que coger tutorías o repetir la clase en el verano y tus padres se molestarían. ¿Y si fracasas, qué ocurriría? Algunas posibilidades pueden ser, que repitas la clase durante el verano, o tengas que repetir el grado. Te sentirías mal y posiblemente tus padres estén molestos por un tiempo, pero lo podrías manejar y además podrías reponer material que no entendiste o no aprendiste bien para salir mejor en el próximo año.

3. Siendo tu propia/a entrenador/a

Así como puedes ayudar a alguien a hacer algo difícil dándole instrucciones, también puedes ayudarte a ti mismo/a dándote instrucciones. Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de aprender a sentirte mejor.

Tiempo de práctica

Ahora pensemos en algunos ejemplos de cómo usar estas ideas. Piensa en cómo usar los ejemplos con los pensamientos que has tenido en esta semana.
Puede generar un espacio para discutir qué técnicas, de las anteriormente discutidas, podría utilizar en situaciones particulares.

Proyecto Personal

1. Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos Negativos y Positivos** cada día.
3. Practica algunas de las técnicas discutidas para aumentar los pensamientos positivos y disminuir los negativos.

Poniendo en práctica...3

Ejercicio de relajación

José tiene 16 años, padece de presión alta y es bien impulsivo. Tiene peleas físicas frecuentes y le gusta guiar rápido por lo cual ha sido detenido en varias ocasiones por policías y ha recibido varios boletos. Tiene problemas familiares y a menudo piensa - “soy el negro de la familia”, “siempre la tienen conmigo” y “no tengo paciencia.”

La terapeuta trabaja con la impulsividad de José utilizando ejercicios de relajación:

Terapeuta	…Fíjate que me has contado que en varias ocasiones has perdido el control y has sido agresivo verbal o físicamente con otras personas, y esto ha tenido consecuencias negativas para ti, sobre todo cuando está la policía envuelta, y también en tus relaciones con otros. También sabemos que padeces de la presión alta lo cual es otra razón importante para que aprendas a controlar las reacciones de tu cuerpo para que te puedas mantener saludable. Cuando uno se molesta o le da coraje uno empieza a sentir cambios en el cuerpo. ¿Qué cosas tu sientes en el cuerpo cuando te molestas o te enfogonas?
José	No sé, me pongo tenso. Me duele la cabeza…
Terapeuta	O sea que tus músculos se ponen tensos y sientes presión en la cabeza. También puede que empieces a respirar más rápido y sientes que tu corazón late mas fuerte. ¿Eso te pasa?
José	Si
Terapeuta	Ok, pues cuando tu sientas esas cosas en tu cuerpo las puedes ver como una señal que te está dando tu cuerpo de que deberías parar, evaluar la situación y tratar de calmarte o relajarte antes de hacer nada. Muchas veces cuando tenemos coraje, enseguida empezamos a tener ciertos pensamientos negativos de forma automática, como en tu caso - “no tengo paciencia” o “siempre la tienen conmigo” - que lo que hacen es provocarte más coraje y que actúes de forma agresiva…
José	Pero es que la gente se lo busca. Si me dejaran quieto…
Terapeuta	Recuerda que el control de tu estado de ánimo lo debes de tener tu, cuando dejas que lo que los demás digan o hagan afecte tu estado de ánimo les estas dando control sobre ti y de lo que conozco de ti me parece que eres una persona fuerte que le gusta estar en control… Entonces, para poder detener esos pensamientos y a la vez controlar la reacción de tu cuerpo ayuda aprender algunas técnicas de relajación. Cuando uno está relajado es lo opuesto a estar tenso, y cuando estamos relajados pensamos mejor y tomamos mejores decisiones. A veces no es tan fácil controlar los pensamientos negativos una vez uno está alterado, por eso las estrategias de respiración y relajación te pueden ayudar…Los ejercicios que te voy a enseñar los puedes usar en cualquier momento, sobre todo los de respiración profunda. Me gustaría que pienses en alguna situación que te provocó mucho coraje – quizás la que me mencionaste con tu papá ó con la policía…Ahora quiero que te fijes en lo que estas sintiendo en tu cuerpo. Veo que estas moviendo la cabeza y tensando las manos. Te estas empezando a alterar…
José	(asiente con la cabeza)
Terapeuta	Ahora te voy a pedir que …(la terapeuta procedió a hacer el ejercicio de respiración profunda que está en el Apéndice B)

CÓMO TUS PENSAMIENTOS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 4)

REPASO - *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 3 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ El **Termómetro del Ánimo**.
- ✓ **Lista de Pensamientos Positivos y Negativos** ¿Cuáles son algunos de los pensamientos que tuviste la semana pasada?
- ✓ ¿Qué técnicas utilizaste para aumentar los pensamientos positivos y disminuir los negativos?

1. HABLÁNDOLE A TUS PENSAMIENTOS – EL MÉTODO A-B-C-D.

   Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate a ti mismo/a lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando o hiriendo.

   A es el evento **A**ctivante, es decir, lo que sucedió.
   B es en inglés el "**B**elief" (la creencia) o el pensamiento que estás teniendo; es decir, lo que te dices a ti misma acerca de lo que está pasando.
   C es la **C**onsecuencia de tu pensamiento; es decir, el sentimiento que tienes como resultado de tu pensamiento.
   D es la forma en que **D**iscutes, **D**ebates o le hablas a tu pensamiento. (Esto implica que se reten los pensamientos negativos y se generen pensamientos alternos positivos.)

   En estos ejemplos, puedes usar el método **A**-**B**-**C**-**D** de la siguiente forma (*es preferible que traiga ejemplos presentados por la adolescente a través de las sesiones)*:

   A Mi papá no me vino a buscar este fin de semana (este es un hecho).
   B Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: "Yo no le importo a mi papá", o "Mi papá no me quiere", o "mi papá no quiere estar conmigo."
   C La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con coraje, tristeza y desilusión.
   D Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Mi papá canceló por problemas que tiene con mi mamá", "Mi papá siempre me ha demostrado que me ama aunque no pueda pasar mucho tiempo conmigo."

   Ejemplo:

   A Mi mejor amigo/a no me devuelve la llamada.
   B Algunos de los pensamientos que podrías tener acerca de este hecho son: "No quiere hablar conmigo", o "no quiere ser mi amigo/a" "no se puede confiar en nadie."

C La consecuencia de pensar estos pensamientos es sentirte con mucho coraje, tristeza y desesperanza. Una consecuencia también puede ser cuando logres comunicación con el/ella, lo/la trates mal (le hablas de forma sarcástica o le dejas de hablar).

D Yo puedo hablarle a estos pensamientos de la siguiente forma: "Puede ser que esté ocupado/a", "Quizás no recibió el mensaje." "Voy a esperar a hablar con el/ella para saber que pasó."

Ejemplo:

A Tengo una nota de F en dos clases y estamos a mitad de año escolar.

B Yo soy un bruto, nada me sale bien. Voy a tener que repetir el grado. Nunca voy a poder estudiar o trabajar en lo que quiero.

C Me sentí triste, frustrado y con coraje.

D Todavía tengo la oportunidad de buscar alternativas para subir las notas, como hacer trabajos especiales o conseguir a alguien que me dé tutoría. Quizás tenga que repetir el grado o tomar clases de verano, pero eso no significa que no pueda trabajar o estudiar lo que quiero. Yo soy inteligente y hay algunas clases que se me hacen más difíciles que otras.

Ejemplo:

A Mi novio me dejó.

B Soy fea, hice algo mal, debí de haber hecho todo lo que él quería. No le gustaré a ningún otro muchacho.

C Me sentí fatal y lloré mucho. Me encerré en mi cuarto.

D Es mejor que yo esté con una persona que me quiera y me aprecie. La relación no funcionó con él, pero no necesariamente fue algo que yo hice o dejé de hacer. Yo puedo ser atractiva para otros muchachos.

2. EJERCICIOS DE PRÁCTICA CON EL MÉTODO A-B-C-D

- Cuando te sientas deprimido/a, pregúntate lo que estás pensando. Entonces trata de hablarle al pensamiento que te está molestando.

  Usando la hoja de **Trabajando con Método ABCD** *del Manual de Participante, use alguna situación que el/la joven haya comentado en sesión para practicar con el método A-B-C-D*

3. ALGUNOS PENSAMIENTOS QUE PUEDEN CONTRIBUIR A QUE TE SIENTAS DEPRIMIDO/A.

Los pensamientos a continuación son pensamientos que comúnmente tienen las personas deprimidas y contribuyen a que continúen sintiéndose mal.

Genere una discusión en la que se dirija a cambiar o modificar los siguientes pensamientos a unos más positivos y flexibles. Seguido de cada pensamiento negativo se proveen ejemplos de pensamientos alternos. Una forma de hacerlo es leyendo uno de los pensamientos en voz alta y modelando para el/la adolescente una alternativa más flexible. Luego le puede pedir al adolescente que haga lo mismo con el siguiente pensamiento.

Nota: Puedes utilizar este ejercicio para flexibilizar o debatir los pensamientos negativos principales presentados por el/la adolescente en terapia.

- “Todas las personas me deben querer.”

“No todas las personas me tienen que querer.” “Tengo personas que me quieren mucho.”

- “Debo hacer las cosas bien siempre.”

“Quiero hacer las cosas lo mejor posible. “Voy a hacer lo mejor que puedo.” “Algunas cosas me salen muy bien.”

- “Soy malo/a.”

“Cometo errores como todo el mundo y eso no significa que soy malo/a.”
“Cometo errores y puedo aprender de ellos.” “Cualquiera resbala y se cae.”

- “Me sentiré muy mal si las cosas no suceden en la forma en que yo quiero que sucedan.”

“Las cosas no siempre van a salir como yo quiero.”

- “Debo preocuparme por las cosas malas que pueden pasar.”

“No tiene sentido preocuparme por las cosas sobre las que no tengo control.” “No sé lo que vaya a pasar en el futuro.”

- “Nadie me quiere.”

“Ahora me siento rechazado/a pero eso no significa que nadie me quiera.” “Tengo personas que me quieren.”

- “Nunca podré ser feliz.”

“Ahora me siento infeliz, pero sé que las cosas pueden mejorar.”

- “Debo sentirme triste cuando a la gente que quiero le va mal.”

“Es importante apoyar a la gente que quiero cuando le va mal, pero sintiéndome triste no ayudo a resolver el problema.”

- <u>“Necesito la aprobación de todas las personas para sentirme bien.”</u>

“Puedo sentirme bien aunque otras personas no estén de acuerdo con lo que hago.”

- <u>“Tengo que ser popular y aceptado/a por mis amistades para sentir que valgo algo.”</u>

“No soy un billete de cien para caerle bien a todo el mundo.” “Lo importante es tener buenas amistades.”

- <u>“Mi familia sufre por mi culpa.”</u>

“Hay cosas en mi familia que yo no puedo controlar.” “Echar culpas no resuelve los problemas.”

- <u>“Es mi responsabilidad resolver los problemas de las personas que quiero.”</u>

“No es mi responsabilidad resolver los problemas de las demás personas, pero sí puedo apoyarlas.” “En lo que pueda ayudo.”

4. REPASO DEL MÓDULO: ¿Qué aprendiste?

Proyecto Personal

1. Continúa llenando el **Termómetro del Ánimo**.
2. Continúa trabajando en tus pensamientos. Llena tu **Lista de Pensamientos Negativos y Positivos** cada día.
3. Usa el método **A-B-C-D** para hablarle a tus pensamientos ***(Trabajando con Método ABCD).***

TRABAJANDO CON EL MÉTODO A B C D

A. Evento Activante (¿Qué sucedió?)	C. Consecuencia (¿Cómo reaccionaste?)
B. Belief (Creencia de lo que sucedió, lo que te dijiste acerca de lo que sucedió y lo que influyó tu reacción)	D. Discutir o Debatir la Creencia (Los pensamientos alternos que podrían ayudarte a reaccionar de una forma más saludable)

PONIENDO EN PRÁCTICA…4

Integrando las técnicas del módulo

Gloria (15 años) presenta dificultades interpersonales que afectan su estado de ánimo y a su vez generan pensamientos negativos en ella. Tiene una relación conflictiva con su hermano mayor, y demuestra dependencia excesiva de su madre y su novio. Gloria reporta que no tiene amistades pues piensa que "no se puede confiar en nadie."

La terapeuta trabaja con examinar y debatir los pensamientos que están afectando su estado de ánimo y a su vez, sus relaciones interpersonales:

Terapeuta	…OK, vamos a examinar esa situación que ocurrió esta semana. El evento fue que llamaste a tu novio al celular y no te contesta. ¿Cuál fue el pensamiento que tuviste?
Gloria	Que me voy a volver loca.
Terapeuta	¿Qué sentiste en el cuerpo? ¿Qué emociones o sentimientos tuviste?
Gloria	Caminé rápido de un lado al otro de mi cuarto, como que no podía respirar bien…Me sentía desesperada, con miedo de que pasara algo…Pensé que estaba con otra, que me iba a volver loca, que no se puede confiar en nadie…
Terapeuta	Vamos a detenernos en esos pensamientos por un momento. Pensaste que estaba con otra. ¿Qué evidencia o que cosas te hacían pensar que él estaba con otra?
Gloria	Que no me contestaba el teléfono, que no quería hablar conmigo porque debe de estar con otra.
Terapeuta	¿Alguna vez él te ha dado razón para desconfiar en él? ¿Ha hecho o dicho algo que te deje ver que esta interesado en otra o que no está interesado en estar contigo? (buscando evidencia)
Gloria	Bueno no, pero ¿por qué no podía coger el teléfono?
Terapeuta	¿Qué otras razones podrían haber o que explicaciones alternas podríamos pensar para que él no te contestara el teléfono?
Gloria	Qué estaba ocupado… que se quedó sin batería el celular… que se le perdió el celular o no lo tenía cerca…no sé…
Terapeuta	…Muchas razones que podrían ser válidas y que no puedes saber si son ciertas si no hablas con él. Así que puedes ver cómo el pensamiento que tuviste afectó cómo te sentías, o sea tu cuerpo, y cómo actuabas. Si en lugar de "saltar a conclusiones erróneas" enseguida – una categoría de los estilos de pensamiento disfuncionales que hemos discutimos - hubieses evaluado todas las explicaciones alternas, posiblemente no te hubieses sentido tan mal y podrías haber manejado la situación de forma que no afectaras tu estado de ánimo, ni la relación con tu novio…También podríamos ver esos pensamientos como destructivos e innecesarios porque te afectaron de forma negativa y no estaban basados en hechos reales… Vamos a coger otro pensamiento negativo que me preocupa porque lo has mencionado en varias ocasiones – "no se puede confiar en *nadie*." ¿No hay absolutamente *nadie* en quien puedes confiar? ¿*Todo* el mundo en tu vida te ha traicionado?
Gloria	Bueno, no todo el mundo. Puedo confiar en mi mamá y a veces en mi novio.
Terapeuta	Entonces ¿cómo lo podrías debatir o flexibilizar?
Gloria	Que hay alguna gente en que puedo confiar…mi mamá a veces, mi hermana mayor…mi novio…
Terapeuta	Ah, entonces no es que no hay *nadie*. Recuerda cuando tenemos pensamientos de "todo o nada" – casi nunca están basados en hechos reales y nos hacen sentir mal…como viste, *si* hay algunas personas en las que puedes confiar y es importante que te lo repitas, y que sustituyas ese pensamiento negativo siempre que lo tengas.

CÓMO TUS ACTIVIDADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO
(SESIÓN 5)

REPASO - *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 4 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ **Termómetro del Ánimo**
- ✓ **Lista de Pensamientos Positivos y Negativos**
- ✓ El método **A-B-C-D**
- ✓ En esta terapia trabajamos con los pensamientos, las actividades y las relaciones interpersonales para mejorar cómo nos sentimos (nuestro estado de ánimo). En este módulo estaremos trabajando con las actividades y cómo éstas afectan cómo nos sentimos.

2. LAS ACTIVIDADES QUE HACEMOS AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO: A TRAVÉS DE NUESTRAS ACTIVIDADES PODEMOS DARNOS CUENTA DE CÓMO NOS SENTIMOS.

Entre menos actividades agradables tiene la gente, más deprimidas se sienten

¿Dejas de hacer cosas porque te sientes deprimido/a? o ¿Te deprimes porque dejas de hacer cosas?
Haga estas preguntas de forma abierta, procurando una respuesta por parte del/la joven.

La respuesta más probable es que sean las DOS cosas:



Mientras menos cosas agradables haces, más deprimido/a te sientes.
Mientras más deprimido/a te sientes, menos cosas agradables haces.
A esto se le llama un "circulo vicioso".

- Para romper el círculo vicioso, puedes aumentar las actividades que te hacen sentir mejor.
- A estas actividades también les puedes llamar "agradables", "placenteras", "reforzantes", "inspiradoras", etc. En esta terapia les llamamos "agradables".

2. LAS ACTIVIDADES AGRADABLES NO TIENEN QUE SER ACTIVIDADES ESPECIALES - AUNQUE PUEDEN SERLO.

- Por actividades agradables nos referimos principalmente a actividades que haces en tu vida diaria (e.g., escuchar música, ver TV, leer un libro, hablar por teléfono).

3. Algunas veces se nos hace difícil pensar en cosas que consideramos agradables, especialmente si no las hemos hecho en mucho tiempo o si nos sentimos deprimidos/as.

    - Cuando las personas están deprimidas, se les hace más difícil recordar cosas agradables. Para ayudarte a hacerlo usamos la **Lista de Actividades Agradables**. ¿Qué actividades disfrutas? ¿Cuándo te deprimes, qué cosas dejas de hacer?

4. Para la próxima semana llevarás un registro diario del número de actividades agradables que hagas. Usa la **Lista de Actividades Agradables**, pon una marca en cada una de las actividades agradables que hagas cada día. Si hay alguna actividad que encuentras agradable y no aparece en la lista, añádela. Personaliza tu lista. Si alguna de las actividades no te aplica, entonces déjala en blanco o táchala con una línea. Es probable que nunca hayas hecho esto anteriormente. Muchas personas encuentran este ejercicio muy interesante y útil. Esta semana no tienes que hacer nada más allá de lo que usualmente haces. Sólo identifica el número de actividades agradables que tienes cada día durante la próxima semana. Al hacer esto, aprenderás algo acerca de cómo tus actividades diarias afectan cómo te sientes.

5. EN OCASIONES SE PRESENTAN OBSTÁCULOS PARA HACER CIERTAS ACTIVIDADES AGRADABLES.

   ¿Qué obstáculos o cosas te impiden hacer actividades agradables?
   Pídale ejemplos específicos de obstáculos que tenga para hacer actividades agradables.

   Algunos obstáculos para trabajar con actividades agradables son:

    - TUS PENSAMIENTOS:

        - ¿Qué pensamientos te ayudan a disfrutar de una actividad?
        - ¿Qué pensamientos te hacen difícil disfrutar de una actividad?
        - ¿Alguna vez disfrutaste una actividad que pensaste que no ibas a disfrutar?

    - LA GENTE:

        - ¿Cómo otras personas te han hecho difícil disfrutar de alguna actividad agradable?

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo**
2. Al final del día, ponle una marca a cada una de las actividades de la **Lista de Actividades Agradables** que hiciste. Anota el número total de marcas que tuviste al final del día. Trae la lista contigo la próxima semana.

LISTA DE ACTIVIDADES AGRADABLES

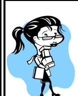
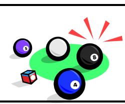
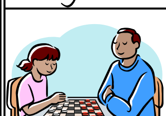
Pon una marca (x) a las actividades agradables que realizaste cada día.









	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ponerme ropa que me gusta 							
Estar fuera de casa (playa, campo)							
Ayudar a grupos que respeto (ej. iglesia, comunidad)							
Hablar de deportes							
Ver o participar en deportes							
Ir al teatro, concierto, bailar							
Planificar viajes o vacaciones							
 Comprar cosas							
Hacer artesanías/manualidades							
Asistir a la iglesia							
 Arreglar mi cuarto y mi casa 							
Leer libros, revistas o periódicos							
Conversar							
Jugar billar 							
Guiar el carro							
Correr bicicleta, patines o patineta							
Ver televisión							
Arreglar carros, bicicletas							
 Jugar juegos de mesa (cartas, monopolio)							
Terminar una tarea difícil							
Montar un rompecabezas							
Solucionar un crucigramas							
Darme un baño caliente							















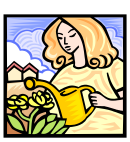


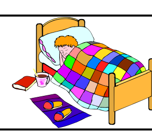


	Sábado	*Domingo*	*Lunes*	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*
Escribir historias, poesía, música, en un diario							
Viajar 							
Cantar							
Hacer mi trabajo							
Bailar							
Tocar un instrumento musical							
Solucionar un problema personal							
Maquillarme, arreglarme el pelo							
Conocer gente nueva							
Hacer trabajo al aire libre							
Tomar el sol							
Ir a una feria, zoológico o parque							
Planificar u organizar algo							
Contemplar la naturaleza							
Escuchar radio, música							
Dar regalos							
Tomar fotografías 							
Recoger objetos naturales (piedras, caracoles, hojas, etc.)							
Ayudar a proteger a alguien							
Escuchar chistes							
Ver paisajes bonitos							
Comer buenas comidas							
Caminar por el centro de la ciudad							
Ir al museo, galería o a una exhibición							
Hacer bien un trabajo							
Ir al gimnasio							
Aprender algo nuevo							
Estar con mis familiares							
Protestar por condiciones sociales, políticas, etc.							
Hablar por teléfono							
Soñar despierto/a							








	Sabado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ir al cine							
Besar							
Organizar mi tiempo							
Cocinar							
Hacer trabajos en casa							
Comer fuera (restaurantes, "fast foods")							
Visitar amistades, estar con amistades							
Escribir un diario							
Decir oraciones o rezos							
Meditar, hacer yoga							
Alquilar películas							
Tener conversaciones francas y abiertas							
Caminar descalzo/a							
Ir de fiestas, de parranda							
Coser o tejer							
Ir al salón de belleza o a la barbería							
Estar con alguien que amo							
 Tomar una siesta.							
Empezar un proyecto nuevo							
Jugar juegos de video							
Preparar una comida nueva o especial							
Mirar a la gente							
Hacer una fogata 							
Vender o cambiar algo							
Escribir cartas							
Cuidar las plantas							
Salir a caminar							
Cuidar niños/as pequeños/as							
Dormir hasta tarde 							

	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Jugar con una mascota							
Leer cuentos, libros							
Hacer trabajo voluntario							
Caminar por el centro comercial ("mall")							
Estar en el Internet (chatear)							
Ir al gimnasio							
Jangear con amistades							
Hacer ejercicios							
Pasear							
Tocar un instrumento musical							
Coger clases de baile, música o arte							
Total de Actividades Agradables							

PONIENDO EN PRÁCTICA...5

Manejando los obstáculos a realizar actividades agradables

Laura (15 años) tiene un balance adecuado de actividades agradables en el hogar (dibuja, escribe, ve televisión, escucha música), sin embargo le gustaría realizar más actividades fuera del hogar y donde pueda socializar con gente de su edad. Algunos pensamientos que se identificaron en terapia como obstáculos para realizar actividades sociales fueron: "tengo miedo a que lo vaya a hacer mal, a no ser aceptada, a que no me vaya a sentir bien y tranquila con la gente que esta allí" y "mis papás no me van a dejar ir."

La terapeuta trabaja con debatir y flexibilizar los pensamientos negativos para que no sean un obstáculo a realizar actividades agradables:

Terapeuta	...Entonces identificamos dos obstáculos - los pensamientos negativos y la gente a nuestro alrededor, o sea tus papas. En momentos como esos es importante poner en práctica lo que hemos hecho antes. Por ejemplo, "que no me va a salir bien" - ¿qué tu le puedes contestar a ese pensamiento?
Laura	Tengo que ser valiente, hasta que no lo haga no puedo opinar si lo hice bien o mal.
Terapeuta	Muy bien, o si no lo has hecho antes puede que lo hagas bien o mal, pero es tu primera vez. Hay momentos que quizás no lo haga tan bien, no tengo que ser perfecta...Y lo otro que dijiste fue la gente. Puede que quieras hacer una actividad y tus papás te digan que no, o que en la escuela no te sientas bien con tus amistades, ¿qué tu crees que puedes hacer?
Laura	Hablar con esas personas.
Terapeuta	Si, comunicarse es importante, a veces no nos atrevemos a decirles las cosas a algunas personas...
Laura	Me pasa que me da miedo que diga algo y lo cojan mal, o entiendan otra cosa...
Terapeuta	A veces sentimos miedo porque pensamos que está mal decir lo que queremos o lo que sentimos a las personas, sobre todo a nuestros papás. Lo importante es cómo uno lo dice. Mas adelante vamos a estar hablando de destrezas de comunicación que te van a ayudar a sentirte mejor hablando con las personas y pidiendo lo que quieres. Pero lo primero es trabajar con ese pensamiento de - "no me van a dejar ir." Si ni siquiera lo intentas, de seguro no vas a ir a la actividad. Entonces, ¿cómo podemos hacer para que ese pensamiento no sea un obstáculo?
Laura	Pues pensar eso mismo de que si no trato, no sé si me van a dejar.
Terapeuta	Exactamente, y *¿qué es lo peor que puede pasar si* te dicen que no puedes ir?
Laura	Que no vaya y me sienta mal de no ir.
Terapeuta	Exacto, pero si ni siquiera preguntas, tampoco vas y de todas formas te sientes mal. Si preguntas por lo menos hay alguna posibilidad de que te dejen ir. Algunas cosas que también te pueden ayudar cuando vayas a pedir permiso para una actividad es pedir permiso con tiempo, decir quiénes van a estar allí, dónde vas a estar, cuánto tiempo dura la actividad y cosas así con los más detalles que puedas...Negociar los horarios, etc… Vamos a mirar el otro pensamiento de que tienes miedo de no ser aceptada o no sentirte bien con la gente. ¿Cómo podemos hacer para que ese pensamiento no sea un obstáculo para que vayas a una actividad?
Laura	No sé, no pensar en eso. ¿Pensar que lo voy a pasar bien?
Terapeuta	Si, eso te puede ayudar. También puedes pensar que hay otros que puede que se sientan igual que tu. También puedes pensar - ¿Q*ué es lo peor que puede pasar si* no te aceptan o no te sientes bien? y ¿Qué probabilidad real hay de que eso ocurra? ¿Alguna vez has sido rechazada en alguna actividad? ¿O te has sentido tan mal que no lo pudiste manejar?

Laura	A veces me siento incómoda, como que no pego allí, pero nunca me han rechazado así directamente.
Terapeuta	Ok, entonces podríamos decir que la probabilidad es baja... Posiblemente cuando te has sentido incómoda estás teniendo pensamientos negativos que no te están dejando disfrutar de la actividad sino que te distraen de lo que está pasando alrededor tuyo. Entonces, ¿Qué te puedes decir tu misma antes de ir a una actividad para que te sientas mejor allí?
Laura	Que si no voy, no voy a saber si la pude haber pasado bien... Que aunque no la pase tan bien, puedo pasarla bien en otras actividades después... O me puedo ir de la actividad...

CÓMO NUESTRAS ACTIVIDADES AFECTAN NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 6)

REPASO - *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 5 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ **Termómetro del Ánimo**
- ✓ **Lista de Actividades Agradables** ¿Cómo te sentiste llevando un registro de tus actividades? ¿Cuántas actividades hiciste cada día?

Más información acerca de las actividades agradables:

1. ¿Cómo las actividades agradables pueden ayudarte a sentirte mejor?
   Puede hacer referencia al diagrama que representa la interacción entre pensar, actuar y sentir (Apéndice A).

   - No es suficiente decirte: ¡Siéntete bien! A menudo es más fácil cambiar las cosas que haces. Si cambias las cosas que haces, entonces también cambiarás la forma en que te sientes.

2. Recuerda que:

   - Las actividades agradables no tienen que ser actividades especiales, aunque pueden ser especiales. A menudo las actividades agradables son actividades habituales o diarias que nos hacen disfrutar.
     - Ejemplos de éstas pueden ser: ir a la playa, observar una puesta del sol, practicar un deporte, ir al cine, leer un libro, hablar con una amiga, en persona, por teléfono o vía Internet, ir a un parque, oler una flor, escuchar música, dibujar, etc.

   - Las actividades agradables pueden ser diferentes para diferentes personas. Por ejemplo, algunas personas encuentran que leer un libro a solas es una actividad muy agradable. Otras personas pueden encontrar divertido el estar en un centro comercial ruidoso y con mucha gente.

3. Para sentirnos bien es importante tener un balance adecuado de actividades agradables.

   - Nos sentimos mejor cuando nuestras actividades están bien balanceadas entre las cosas que “tenemos que hacer” y las cosas que “queremos hacer”. Como tenemos más poder de elección sobre las cosas que queremos hacer, es importante tener estas actividades en mente y hacerlas. ¿Cuáles son las cosas que tienes que hacer? ¿Qué cosas haces porque quieres? ¿Tienes un buen balance?

4. El problema de otras cosas que demandan tu tiempo y la necesidad de hacer actividades agradables.

    - En ocasiones se nos hace difícil crear un balance entre las actividades que tenemos que hacer y las que queremos hacer. Una solución para lidiar con este problema es planificar nuestro tiempo.
    Explore si lleva un programa o agenda de sus actividades semanales. Luego presente y discuta los beneficios de llevar a cabo un **Programa semanal de actividades**. *A modo de práctica, en la hoja de* **Programa semanal de actividades** *pídale que escriba aquellas actividades que hace diariamente en los días y los horarios en que las va a realizar. Déle la hoja de modelo y motívelo/a a que lo utilice durante la semana.*

    - El planificar y programar tus actividades es una forma de obtener más control sobre tu vida.

5. Hacer actividades agradables sin gastar mucho dinero.

    Ejercicio*:* *Hacer una lista de actividades agradables que el/ la joven pueda hacer sin gastar mucho dinero.*

6. Anticipándote a los problemas.

    Ejercicio*:* De esa lista de actividades agradables, escoge una que te gustaría hacer. Vamos a pensar en cosas que podrían impedir que realices la actividad. Así puedes anticipar posibles problemas y prepararte para manejarlos de forma que no interfieran con tu actividad agradable.

    Para realizar este ejercicio debe considerar los siguientes puntos:

    - ¿Cómo puedes planificar y organizar tu tiempo?
    - ¿Cómo puedes usar tus pensamientos para ayudarte a planificar y disfrutar de esta actividad?
    - ¿Qué es lo que pudiera obstaculizar o impedir tener esta actividad agradable?
    - ¿Cómo puedes solucionarlos?

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo**
2. Al final del día, ponle una marca a cada una de las actividades de la **Lista de Actividades Agradables** que hiciste. Anota el número total de marcas que tuviste al final del día.
3. Completa el **Programa Semanal**.
4. Esta semana vas a hacer un experimento contigo mismo/a.
    a. Vamos a hacer un **Contrato Personal.** Escoge una actividad agradable que puedas realizar esta semana y establece una recompensa que te podrías dar si la llevas a cabo.
    b. Llena la hoja titulada: **¿Cuánto crees que disfrutarás de tus actividades agradables?** Escoge de tres a seis actividades que te gustaría realizar durante las próximas semanas. Escribe para cada una en qué por ciento crees que las vas a disfrutar. Luego que las lleves a cabo, vas a darle a cada una el por ciento real en que las disfrutaste.

Programa Semanal de Actividades

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
10:00-11:00							
11:00 …							

CONTRATO PERSONAL

Yo ______________________________ establezco el siguiente contrato conmigo mismo/a.

Objetivo: Durante esta semana haré la siguiente actividad agradable:

____

____

Recompensa:

1. Si cumplo con mi objetivo me premiaré con:

   ____

   ____

2. Me daré esta recompensa no más de dos días después de haber logrado mi objetivo.

______________________________ Firma

______________________________ Fecha

Fecha en que logré mi objetivo: ____________________

Fecha en que me di mi recompensa: ____________________

¿Cuánto crees que disfrutarás de tus Actividades Agradables?

Actividades (escoge de 3 a 6 actividades)	Predicción (¿Cuánto crees que disfrutarás?, de 0 a 100 %)	Resultado (¿Cuánto, en efecto, disfrutaste?, de 0 a 100 %)	Comentarios

PONIENDO EN PRÁCTICA…6

Balanceando las actividades

Eduardo (14 años) vive con su madre y su padrastro. La queja principal de su madre es que siempre está irritable y molesto, es bien desobediente, no cumple con sus tareas en el hogar y tiene notas deficientes por lo que ella le ha restringido las salidas cómo método de castigo. Eduardo se queja de que su madre no lo deja salir *nunca* y siempre le está "cantaleteando" con que estudie. Como no lo dejan salir, dice que siempre esta "aborrecido" en al casa y termina peleando con su mamá o encerrándose en su cuarto a dormir. Cuando se completa el **Programa Semanal de Actividades** a modo de ejemplo, la terapeuta se percata de que Eduardo pasa la mayor parte de su tiempo en las tardes durmiendo, viendo televisión y jugando en la computadora. No tiene horario establecido de estudiar, ni de completar tareas del hogar.

La terapeuta trabaja con ayudar a Eduardo a evaluar el impacto de sus actividades en su ánimo y a planificar mejor su tiempo:

Terapeuta …Por lo que veo aquí parece que pasas mucho tiempo haciendo las mismas tres actividades, y aún así dices que estas aburrido *todo* el tiempo. Vamos a mirar la Lista de Actividades Agradables, ¿hay alguna que hiciste diferente esta semana, alguna que te gustaría hacer o que pudieras hacer?

Eduardo Salir con mis amigos, ir al cine, jugar baloncesto en la calle con mis amigos…hay un montón pero Mami no me deja hacer nada…

Terapeuta ¿Por qué tú crees?

Eduardo Dice que si no estudio, si no hago lo que ella me dice, que no me va a dejar salir…Sino la excusa es que "la calle está peligrosa."… Ya estoy aborrecido de estar metido en casa, y mis amigos afuera… No me dan ganas de hacer nada.

Terapeuta Ok, entonces suena como que sabes lo que tienes que hacer para poder salir, pero no lo quieres hacer. ¿Qué específicamente tu mamá quiere que hagas?

Eduardo Que esté toda la tarde estudiando, que recoja mi cuarto todos los días, que le dé de comer y bañe a la perra, que siempre saque la basura…

Terapeuta ¿Y has intentado hacer lo que ella quiere para que te deje salir?

Eduardo Si, un día hice todo, recoger, estudiar, sacar la basura y no me dejó…

Terapeuta Hiciste todo lo que te pidió un día y no te dejó…Ok, pero ¿cuántas veces anteriormente ella te había pedido que lo hicieras y no lo habías hecho? Es más fácil obtener permiso para salir cuando haces las cosas de manera consistente, o por lo menos si se establecen unos acuerdos específicos y los dos ven que se cumplen. Vamos a ver cómo puedes quizás hacer unas cosas para mejorar tu estado de ánimo y a la vez que tengas un balance adecuado de cosas que tienes que hacer y cosas que te gustaría hacer… Vamos por pasos, suena como que estudiar, darle de comer al perro y sacar la basura son cosas que tienes que hacer todos los días. ¿Cuánto tiempo crees que sea razonable por día que te tome cada una de esas?

Eduardo No sé… una hora…

Terapeuta Lo de darle comida el perro y sacar la basura no creo que te tome mas de 15 minutos – ¿a qué hora lo podemos poner en tu Programa? Si lo haces todos los días a la misma hora es mas fácil que se vuelva una costumbre y a la vez, que tu mamá vea que lo estas haciendo. Escríbelo en el Programa...

Eduardo (escribe en la hoja)

Terapeuta Ok, pues ya saliste de esas dos. Entonces, yo sé que no te gusta estudiar, pero ¿qué puede pasar si fracasas más de una clase?

Eduardo	Que tenga que repetir el grado…
Terapeuta	Por lo que me has dicho, no te gusta mucho la escuela ni estudiar, así es que asumo que eso no es algo que tu quieres que pase, así que vamos a ver cómo podemos planificar para que puedas estudiar un poco todos los días aunque no tengas ganas. A veces ayuda uno establecerse una recompensa por hacer algo para que nos motive a hacerlo. ¿Cuáles son algunas cosas que te gusta hacer cuando llegas de la escuela? Escoge una, la mas que te guste.
Eduardo	Jugar en la computadora.
Terapeuta	Ok, pues una forma de hacerlo es que si estudias una hora, o terminas las asignaciones del día, después puedes jugar en la computadora por una hora. Así lo disfrutas más porque no tienes la preocupación de que no has hecho lo que tienes que hacer o de que tu mamá te venga a cantaletear. ¿Qué te parece?
Eduardo	Qué mami no me va a dejar de todas formas…
Terapeuta	Primero que nada, ¿qué tipo de pensamiento negativo es ese de los que hemos discutido?
Eduardo	No sé… ¿adivinando el futuro?
Terapeuta	Bolita de cristal o anticipando el futuro, exacto…Y ese pensamiento no te va a ayudar hablar con tu mamá sobre lo que tu quieres. Es mejor que vayas con un pensamiento más flexible como por ejemplo, que esta vez puede que sea diferente, hay otras veces que te ha dado permiso, y pensamientos así que te ayuden, no que te desayuden… Ok, pues vamos a hacer un trato, como un experimento. Esta semana te vas a sentar con tu mamá con este Programa o con cualquier papel que hayas preparado y van a hacer como si fuera un contrato. Ahí vas a poner lo que vas a hacer todos los días como hicimos aquí y lo que te gustaría que ella te dejara hacer. Puedes empezar por una cosa, algo sencillo que ella te haya dejado hacer antes. Dame un ejemplo de algo.
Eduardo	Jugar baloncesto en la cancha.
Terapeuta	Ok, esa es buena, pues ahí van a escribir lo que tu estarías dispuesto a hacer y cuándo, para que te deje jugar baloncesto. Deben poner también a qué hora te va a dejar, cuantas veces a la semana, etc. Si dices que ella no te deja salir por miedo a que “la calle está peligrosa” pues quizás es mejor empezando por pedir permiso para jugar durante el día antes de que oscurezca. Si los dos están de acuerdo, entonces los dos firman el papel y empiezan a cada uno hacer lo que les toca. ¿Qué te parece?
Eduardo	No sé… ¿y si ella no cumple?
Terapeuta	Si ella no cumple con su parte del contrato por lo menos estás seguro y tranquilo de que de tu parte sí lo hiciste y ella no te puede decir lo contrario porque ya lo tenían por escrito… Una alternativa podría ser que tengamos una reunión - tu, yo y tu mamá para ayudarte a hablar con ella sobre estos acuerdos, pero yo pienso que es mejor que trates tu primero para que ella vea que estas poniendo de tu parte, y que esto es importante para ti. Vamos a ver cómo te va en esta semana y hablamos sobre esa alternativa la semana que viene.
Eduardo	Ok.

COMO LAS ACTIVADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO
(SESIÓN 7)

REPASO - *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 6 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ El **Termómetro del Ánimo**
- ✓ **Lista de Actividades Agradables**
- ✓ **Programa Semanal**
- ✓ **Contrato Personal y Predicción de Actividades Agradables**

  Lo que esperamos que aprendas de estos experimentos es que:
  - No necesitas esperar hasta que sientas las energías de hacer algo para hacerlo.
  - Puedes escoger hacer algo y realmente hacerlo.
  - Puedes disfrutar algunas actividades aún cuando pensaste que no podrías hacerlo.
  - Puedes mejorar tu estado de ánimo con tus actividades. Entre más practiques esto, más cambios obtendrás en tu estado de ánimo.

Puedes crear tu propio plan para superar la depresión. Una forma es establecer metas.

1. ¿QUÉ SON LAS METAS? ¿Cómo alcanzar metas puede ayudar a sentirte mejor?
   Haga estas preguntas de forma abierta para fomentar la discusión.

2. HAY VARIOS TIPOS DE METAS:

   METAS A CORTO PLAZO
   - Cosas que te gustaría hacer pronto (digamos que dentro de los próximos seis meses)

   METAS A LARGO PLAZO
   - Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida

   METAS DE LA VIDA
   - Filosofía de la vida: ¿Qué es lo más que te importa en la vida?

3. IDENTIFICANDO LAS METAS - ¿CUÁLES SON TUS METAS?
   Pida a la adolescente que escriba metas a corto plazo, a largo plazo y de la vida en la hoja titulada **Metas Individuales**. *Utilice alguna de las metas que el/la adolescente trae en la hoja para discutir cómo establecer metas usando los puntos a continuación.*

4. PONIÉNDOTE METAS CLARAS Y CONCRETAS:

    - Ponte metas claras y concretas de tal forma que te des cuenta cuando las hayas realizado

METAS NO CLARAS (globales - generales)	**METAS CLARAS** (específicas - concretas)
Estar menos aburrida	Ir al centro comercial (a las tiendas) una vez en semana
Ser una buena amiga	Pasar tres horas a la semana haciendo cosas agradables con tus amistades
Ser un buen músico	Pasar x horas a la semana practicando un instrumento
Subir las notas	Estudiar dos horas todas las tardes
Rebajar	Caminar 30 minutos por las tardes y llevar una buena dieta (porciones, comidas saludables, bajar en 10% las calorías, o la más apropiada)

    - ¿Cuál de tus metas se pueden hacer más claras y concretas?

5. DIVIDIENDO TUS METAS GRANDES EN PARTES PEQUEÑAS:

    - Asegúrate que cada parte se pueda llevar a cabo sin demasiado esfuerzo. Si tu meta es aprender a ser una buena jugadora de pelota, podrías comenzar por averiguar dónde queda el parque más cercano y a qué horas puedes practicar.
    - ¿Cuál de tus metas podrías dividir en partes más pequeñas?

6. PONIÉNDOTE METAS REALISTAS O RAZONABLES:

    - A menudo es difícil determinar por adelantado lo que es realista y lo que no lo es. Lo que no es realista hoy, puede ser realista en el futuro. Sin embargo, si encuentras que no puedes realizar la mayoría de tus metas ahora, probablemente tus metas no son realistas en este momento.
    - ¿Crees que tus metas con realistas? *Evalué con el/la adolescente si puede alcanzar esa meta tomando en consideración: sus habilidades, recursos, motivación, etc.*

7. ¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS QUE TE IMPIDEN REALIZAR TUS METAS?
   Luego discuta el ejercicio, solicitándole a el/la joven que identifique los posibles obstáculos que puedan impedir el realizar sus metas.

8. PARA EFECTUAR CAMBIOS EN NUESTRAS VIDAS, A VECES SE REQUIEREN CAMBIOS EN NUESTRAS METAS:

- Las cosas que eran realistas se pueden volver irrealistas.

  Por ejemplo: Una joven practica volleyball y desea jugar en la liga superior. En un juego se lesiona la rodilla y no puede continuar practicando el deporte. Sin embargo, quizás pueda ser asistente o entrenador de ese deporte.

- Las cosas que eran irrealistas se pueden volver realistas.

  Por ejemplo: Una joven quería poder guiar el carro de su mamá. La madre le contestaba que todavía no tenía la edad para hacerlo. Entonces la joven pensaba que nunca llegaría ese momento, lo veía demasiado lejos. Finalmente cumplió la edad necesaria y su mamá comenzó a dejarle practicar bajo su supervisión.

Pida uno o más ejemplos a el/la adolescente.

Si ocurre un cambio en tu vida que requiera un cambio en tus metas, tal vez sea necesario aprender a:

- disfrutar actividades en formas nuevas
- desarrollar nuevos intereses, habilidades y actividades

9. PARA AYUDAR A SUPERAR LA DEPRESIÓN:

- Establece metas realistas.
- Reconoce las cosas positivas que haces para alcanzarlas.
- Recompénsate en tu mente y en la vida real.

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo.**
2. Continúa completando el **Programa Semanal de Actividades.**
3. Manejo del tiempo: Has una lista de las metas que te gustaría hacer esta semana. Ponlas en orden de prioridad. ¿Estás seguro/a de que realmente quieres hacer las últimas de tu lista? Identifica un plan para lograr las de mayor prioridad.

METAS INDIVIDUALES

METAS A CORTO PLAZO

(Cosas que te gustaría hacer dentro de los próximos 6 meses)

METAS A LARGO PLAZO

(Cosas que te gustaría hacer en alguna ocasión en tu vida)

METAS DE LA VIDA

(¿Qué es lo más que te importa en la vida?)

Poniendo en Práctica…7

Estableciendo metas claras y realistas

Lourdes (16 años) vive con su mamá y un hermano mayor. La meta principal que identificó Lourdes en esta sesión fue rebajar (ella es obesa). Algunos pensamientos frecuentes que tiene son - “no tengo fuerza de voluntad”, “me veo horrible”, “no entiendo por qué no puedo rebajar si no me gusta como me veo”, y “no soy tan buena como los otros.” Ella reconoce que come mucho (“me dan ataques de comer”), come comidas no saludables y no lleva una rutina consistente de comidas a pesar de padecer de hipoglucemia. Ella ha rebajado anteriormente haciendo dietas especiales, pero vuelve a aumentar de peso. Lourdes se queja de que su mamá no la apoya y la presiona mucho para que rebaje. Por otro lado, su mamá refiere frustración pues dice que Lourdes no pone de su parte para rebajar y que ella no va a gastar más dinero en dietas.

La terapeuta trabaja con ayudar a Lourdes establecer metas claras y realistas en relación a bajar de peso:

Terapeuta	…Vamos a poner la meta de rebajar más clara y concreta. Pero antes de eso quiero que hablemos un poco de tus pensamientos porque como ya hemos hablado antes, los pensamientos influyen en nuestra conducta y estado de ánimo. Tú me has dicho que cuando te sientes triste o ansiosa te dan “ataques de comer”, así que con más razón primero tenemos que trabajar con tus pensamientos y sentimientos. Es importante que aunque no estés satisfecha con tu peso, sí te sientas bien contigo misma porque eso te va a ayudar a poder lograr tus metas. Ya tú sabes como flexibilizar los pensamientos así que - ¿qué tú te puedes decir a ti misma cuando te vengan esos pensamientos?
Lourdes	Que a veces tengo fuerza de voluntad… Hay días que me visto bonita… No sé…
Terapeuta	Eso está bien, te acuerdas al principio cuando hablamos de los estilos de pensamiento negativos y uno de ellos era *etiquetarse*. Pues uno de los peligros de ponernos etiquetas como “gorda”o “débil” es que nos estamos definiendo como una sola cosa, cuando los seres humanos somos una mezcla o suma de miles de cualidades. Es importante fijarnos más en nuestras cualidades positivas y las cosas buenas que hacemos. Ahora, ¿qué cualidades positivas tu tienes o qué cosas tu haces que te gustan?
Lourdes	…Soy inteligente…soy buena líder… escucho a mis amigas…
Terapeuta	Excelente, ¿y hay algo de tu cuerpo que te guste?
Lourdes	No, nada.
Terapeuta	Tiene que haber algo…
Lourdes	Mis ojos…la gente dice que tengo una sonrisa bonita…
Terapeuta	Estoy de acuerdo…Entonces como la meta principal es que te puedas sentir bien contigo misma para que eso te ayude a rebajar, podríamos poner la meta concreta de que todos los días te mires al espejo y te digas 2 ó 3 cosas que te gusten de ti, así como las que acabamos de mencionar… Vamos con la meta de rebajar… ¿Qué necesitas hacer para poder rebajar?
Lourdes	Comer menos y hacer ejercicios.
Terapeuta	Bien, ya eso lo sabes porque has rebajado en otras ocasiones. Pero comer menos y hacer ejercicios es muy general, vamos a ponerlo más específico.
Lourdes	Comer 3 comidas y 3 meriendas. Ir al gimnasio 2 horas todos los días.
Terapeuta	¿Te gusta ir al gimnasio? ¿Realmente podrías ir todos los días?
Lourdes	No me gusta mucho, y mi mamá o mi hermano me tendrían que llevar.

Terapeuta	Quizás entonces la meta de 2 horas todos los días no es realista. A lo mejor puedes empezar con media hora varias veces a la semana, y pensar en otras alternativas que no dependan tanto de otras personas. ¿Qué otros ejercicios podrías hacer?
Lourdes	Caminar, hacer DVDs de aeróbicos…
Terapeuta	¿Tú dependes de alguien para caminar o hacer los DVD?
Lourdes	No, pero me gusta caminar en el Parque y mi mamá siempre va muy temprano por la mañana para yo ir porque no me gusta levantarme temprano.
Terapeuta	¿Y qué puedes hacer entonces?
Lourdes	Pedirle que vaya por la tarde, aunque yo se que no va a querer.
Terapeuta	Y quizás si hacen un acuerdo y se turnan, algunos días te levantas temprano y vas con ella y otros ella va por la tarde.
Lourdes	Podría ser…
Terapeuta	Lo importante es que pienses en cuales podrían ser los obstáculos y cómo los podrías manejar para que no interfieran con que logres tu meta… Vamos a hablar ahora de cómo te puedes recompensar si logras tu meta. ¿Cómo sabes cuando has logrado tu meta?
Lourdes	Cuando haya rebajado…
Terapeuta	Ok, en parte sí. Pero cuando la meta es rebajar es mejor que te enfoques en recompensarte por las conductas que estás llevando a cabo para rebajar mejor que por las libras que rebajes. Hay ocasiones, como tu bien te has dado cuenta, de que no necesariamente el rebajar esta directamente relacionado con haber hecho todo lo que se suponía en la semana. Puede que haya una semana en que comiste bien, hiciste el ejercicio que te propusiste y no rebajaste lo que querías. Mejor te enfocas en lograr hacer los cambios en conducta (comida, ejercicio) que de todas formas te ayudan a estar saludable y evitar aumentar de peso… Así que si pusiste horita que ibas a hacer ejercicio 3 veces a la semana, si lo logras, ¿cómo te podrías recompensar al final de la semana?
Lourdes	Comprándome una camisa que me guste, o un CD… Ir al cine con una amiga…
Terapeuta	Muy bien, escoge la que tu creas que sea mas fácil para recompensarte y escríbela. Lo mismo puedes hacer con las comidas. Por ejemplo, si tuviste por lo menos 3-4 días en que hiciste todas las meriendas y eran saludables, o que por lo menos 2 de las 3 meriendas sean saludables, escribe la recompensa que te darías… Cuando estamos tratando de cambiar una conducta es bueno ponernos metas sencillas, fáciles de lograr porque si lo tratamos de hacer todo a la vez, es más probable de que nos desanimemos rápido o no logremos los cambios que queremos…

CÓMO TUS ACTIVIDADES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 8)

REPASO: *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 7 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ El **Termómetro del Ánimo**
- ✓ **Programa Semanal de Actividades**
- ✓ Lista de metas personales

LA DEPRESIÓN Y EL MANEJO SALUDABLE DE LA REALIDAD

- *Presente varias láminas (Apéndice E) y pregúntele qué ve en las láminas. Estas láminas pueden interpretarse de distintas formas – todas correctas. Genere una discusión en torno a las diferentes láminas y las diferentes percepciones que se pueden tener de cada uno de los dibujos. Todo esto va dirigido a ilustrar la diferencia entre el mundo objetivo y el subjetivo y cómo nuestras percepciones acerca de una misma cosa o evento pueden ser diferentes a las de otras personas.*

1. VIVIMOS EN DOS MUNDOS:

    1) El <u>mundo objetivo</u> (el mundo de afuera, lo que está afuera de nosotras) por ejemplo, los lugares, las personas y los eventos a nuestro alrededor que no podemos cambiar (donde vivimos, donde estudiamos, quienes son nuestros padres).

    2) El <u>mundo subjetivo(interior)</u> (el mundo de adentro, lo que está en nuestra mente) por ejemplo, nuestros pensamientos, creencias, deseos y sentimientos (cómo evaluamos lo que hacemos y lo que nos pasa).

2. ESTOS DOS MUNDOS SON NUESTRA REALIDAD. La clave para sentirte saludable es:

    Aprender a manejar estas dos partes de tu realidad

    - El <u>mundo objetivo</u>, en su mayoría, *no* lo podemos cambiar, pero sí podemos aprender formas de manejarlo de manera que no afecte tanto cómo nos sentimos.
        - Por ejemplo, tú no puedes cambiar el hecho de que tus padres se van a divorciar, pero sí puedes cambiar la forma en que reaccionas y manejas esa información. Puedes aislarte, tener coraje con ellos y/o pensar que fue tu culpa. También puedes buscar un/a amigo/a con quien desahogarte, pensar que tus padres son adultos que saben por qué tomaron esa decisión y tratar de realizar actividades agradables que ayuden a mejorar tu estado de

ánimo. Puedes ver qué cambios positivos pueden surgir de este evento, como por ejemplo menos peleas y más tranquilidad en la casa.

- Por otro lado, *sí* podemos tener más control sobre nuestro mundo subjetivo (interior). Cuando las personas están deprimidas, a veces perciben el mundo subjetivo como la única realidad.
    - Por ejemplo, recuerda cuando hablamos acerca de los pensamientos dañinos. Si no cambias esos pensamientos, podrías pensar que son la única realidad y esto haría que continuaras sintiéndote deprimido/a.

3. NADIE CONTROLA COMPLETAMENTE ESTOS DOS MUNDOS. SIN EMBARGO, PUEDES APRENDER A TENER MÁS CONTROL DE TU MUNDO SUBJETIVO (INTERIOR) Y A IDENTIFICAR FORMAS DE MANEJAR EL MUNDO OBJETIVO.

    - Cuando las personas están deprimidas, sienten que no tienen ningún control, que no hay nada que puedan hacer para sentirse mejor. Sin embargo, las cosas siempre pueden cambiar y mejorar.

4. HAY FORMAS EN QUE PUEDES SENTIR QUE TIENES MÁS CONTROL Y, POR LO TANTO, SENTIRTE MENOS DEPRIMIDO/A. Hay algunas formas de sentir más control:

    ALTERNATIVAS

    - A veces nos encontramos en situaciones donde se nos hace difícil tomar decisiones porque no vemos alternativas o vemos solo una. También puede pasar que uno siente que no tiene alternativas cuando las cosas no suceden como uno quiere. En estas ocasiones ayuda considerar todas las alternativas y no enfocarse sólo en el hecho de que no tienes la alternativa que más deseabas.

    - Mientras más alternativas tienes, mayor libertad tendrás.

    - ¿Te has encontrado en situaciones como éstas?
    Si no logran encontrar un ejemplo, puede presentarle alguna de estas situaciones, pidiéndole alternativas para las mismas:

        - Hay un baile y te invita un muchacho/a que no te gusta, pero que te cae muy bien. Tú estás pendiente de invitar al/la muchacho/a que realmente te gusta o de que él/ella te invite.

        - Tus amistades te invitaron a salir, pero tu mamá te pidió que ayudes a tu abuelo a recortar la grama porque se ha sentido mal de salud y no puede hacerlo solo.

PENSANDO QUE LA VIDA ESTÁ HECHA DE PEQUEÑOS PEDAZOS DE TIEMPO

- Es común que cuando las personas están deprimidas, sientan que se van a sentir así siempre. También pueden pensar que la depresión no va a desaparecer a menos que algo cambie en el mundo objetivo. Si ves la vida como pequeños pedazos de tiempo en los que tú decides qué vas a hacer con ellos, puedes sentirte en mayor control y tomar acción para liberarte de la depresión.

Ten cuidado de decirte:

- o "Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que _______________".

Por ejemplo, si te dices:

- o "Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que se me quite la depresión", considera mejor, "cada día me puedo sentir mejor si hago las cosas que he ido aprendiendo".

- o "No voy a ser feliz hasta que no tenga novio/a", considera mejor "puedo disfrutar ahora compartiendo con mis amistades y conociendo gente nueva."

¿Alguna vez haz tenido este tipo de pensamiento?
"Yo no puedo disfrutar de la vida hasta que _______________."

¿Qué puedes hacer para cambiar ese tipo de pensamiento a uno como?:
"Para disfrutar mejor la vida yo voy a_______________."

5. HACIENDO TUS DOS MUNDOS MÁS SALUDABLES PARA TI.

- Haciendo tu <u>mundo de *afuera*</u> más saludable para ti.
  ¿Qué cosas en tu mundo de afuera están contribuyendo a que te sientas deprimido/a?
  ¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

  - o Hablemos de tus <u>alternativas</u>. Menciona dos alternativas (acciones concretas) que tienes para manejar el mundo de afuera.

  - o Hablemos de tu <u>tiempo</u>. ¿Cómo utilizas tu tiempo para alcanzar o lograr esas alternativas?

- Haciendo tu mundo de *adentro (interior)* más saludable para ti.

  ¿Qué cosas en tu mundo de adentro están contribuyendo a que te sientas deprimido/a?

  También puede preguntarle a el/la adolescente si todavía hay algunos pensamientos negativos que tiene de forma recurrente y trabajar con esos pensamientos en alternativas y tiempo.

  ¿Qué es lo que puedes hacer ahora?

  - Hablemos de tus alternativas. Menciona dos alternativas que tienes para manejar el mundo de adentro.
  - Hablemos de tu tiempo. ¿Pasas mucho tiempo pensando que quieres cambiar el pasado o anticipando un futuro negativo?

6. REPASO DEL MÓDULO: ¿Qué aprendiste?

   - Las actividades agradables y la forma en que manejas tu mundo objetivo (externo) y subjetivo (interior) hacen que tu tiempo se vuelva más satisfactorio. A medida que tu tiempo se vuelve más satisfactorio, también tu vida se volverá más satisfactoria y te sentirás mejor. Integra tus actividades agradables dentro de tu plan en la vida. Si las actividades agradables te ayudan a superar la depresión, ellas también te ayudarán a sentirte emocionalmente más saludable.

   - Mientras mejor te sientas, más podrás ayudarte a ti mismo/a y a las demás personas.

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo**
2. Tu **Programa Semanal de Actividades**

Poniendo en Práctica…8

Manejando el mundo objetivo y subjetivo

Wanda (16 años) vive con su madre y hermano mayor que es usuario de drogas. Ella tiene mucho coraje porque su hermano le roba a su mamá por lo que no hay suficiente dinero en la casa para comprar artículos básicos y su mamá es muy permisa con él. Por otro lado, hay veces que se preocupa mucho por él, por su seguridad y su salud ya que hay veces que no regresa a la casa por varios días.

La terapeuta trabaja con el manejo del mundo objetivo y subjetivo en relación a esta situación:

Terapeuta	¿Qué cosas en tu mundo de afuera están contribuyendo a que te sientas deprimida?
Wanda	Mi hermano…Me preocupa que le vaya a pasar algo, que se enferme, que lo maten... Me molesta que está yendo y viniendo y tratando mal a Mami… ¿Por qué él no puede dejar eso si ve como nos afecta? A él no le importa nada.
Terapeuta	Eso es una situación bien difícil y veo que te preocupa mucho… ¿Qué es lo que puedes hacer ahora sobre esa situación? ¿Tú puedes cambiar a tu hermano o puedes hacer que deje de usar drogas?
Wanda	No creo, ya he tratado de hablar con él pero no hace caso…Mami también…
Terapeuta	Es cierto, es bien difícil ayudar a las personas con adicciones, y sobre todo a drogas, porque es como si tuvieran una enfermedad sobre la que tienen poco control. Aunque hay alternativas de tratamiento, la persona tiene que aceptar que tiene un problema y buscar ayuda. Entonces, aunque tu tienes muy poco control sobre lo que haga tu hermano, si tienes control sobre tu mundo de adentro o interior, o sea de cómo tu reaccionas y piensas sobre la situación… Para manejar nuestro mundo de adentro cuando no tenemos control sobre él mundo de afuera, es bueno enfocarnos en nuestras alternativas y en pensar que la vida está compuesta de pedazos de tiempo. ¿Qué alternativas tu tienes para manejar la situación?
Wanda	Ninguna, no puedo hacer nada… No pensar en eso…
Terapeuta	Eso es una alternativa, pero quizás no se te haga fácil cuando veas a tu hermano o cuando él no regrese a casa… Como hemos hablado anteriormente, hay algunas estrategias que puedes usar para disminuir los pensamientos negativos que son innecesarios y te hacen sentir mal, ¿te acuerdas? ¿Cuáles son algunos?
Wanda	Parar el pensamiento y cambiarlo, poner una hora para preocuparme…
Terapeuta	Muy bien, te acuerdas de algunos. Entonces, cuando te vengan pensamientos como el de “le va a pasar algo a mi hermano” que sería uno de *bolita de cristal*, ¿qué te puedes decir a ti misma?
Wanda	Que no me preocupe, que no hay nada que puedo hacer… Que yo no lo puedo controlar…
Terapeuta	Esos son algunos, y además te podrías enfocar en lo positivo. Por ejemplo, yo disfruto de jugar juegos de video con mi hermano, él me hacer reír - cuando tengas mucho coraje con él. Eso no le quita al dolor y la preocupación que puedas tener, pero debes evaluar si no hay nada que puedas hacer, ¿cuánto realmente ayuda el estar angustiada y preocupada todo el tiempo?…Otra cosa que te podría ayudar es enfocarte en el presente, en el ahora. A veces una de las cosas que mas nos angustian es estar pensando en el pasado o lo que hicimos mal, o anticipando el futuro – como en tu caso cuando piensas que le va a pasar algo, o que hasta que él no esté bien tu familia no va a ser feliz… Te puede ayudar el pensar en que para disfrutar mejor de la vida voy a ____? Y si ese es un momento en que tu hermano está contigo, pues disfruta de su compañía en la medida que puedas, habla con él, invítalo a jugar. Y si él no está, piensa en las estrategias que hemos hablado sobre cómo aumentar los pensamientos positivos, disminuir los negativos y usar las actividades agradables para distraerte y mejorar tu estado de ánimo…

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 9)

REPASO: *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 8 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ El **Termómetro del Ánimo**
- ✓ Tu **Programa Semanal de Actividades**
- ✓ Repaso de cómo entendemos la depresión según la teoría Cognitiva-Conductual (Apéndice A)
- ✓ En esta terapia trabajamos con los pensamientos, las actividades y las relaciones interpersonales (con tu familia, amistades y otras personas) para mejorar tu estado de ánimo. En este módulo (en las próximas 4 terapias) estaremos trabajando con las relaciones interpersonales y cómo éstas afectan cómo te sientes.

1. VAMOS A TRABAJAR EN CÓMO LOS CONTACTOS CON OTRAS PERSONAS AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO.

La depresión fuerte está relacionada con:

- tener menos contactos con personas
- sentir incomodidad, timidez o enojo hacia otras personas
- ser menos asertivo/a (no expresar lo que te agrada o desagrada o no saber como expresar tus sentimientos y preferencias)
- ser más sensible a sentirte ignorado/a, criticado/a o rechazado/a

2. ¿ES LA DEPRESIÓN LA QUE CAUSA QUE LAS PERSONAS SEAN MENOS SOCIABLES?, O POR EL CONTRARIO, ¿EL SER MENOS SOCIABLE CAUSA QUE LAS PERSONAS SE DEPRIMAN?
Haga esta pregunta de forma abierta fomentando así la discusión.

La respuesta es que lo más probable es que la depresión y la falta de contacto con otras personas se influyen mutuamente.

- Por ejemplo, un cambio de escuela puede significar dejar muchas amistades. Esto puede causar que te sientas triste. Si al sentirte triste no haces el esfuerzo de conocer nuevas amistades, la tristeza puede convertirse en una depresión. Al sentirte deprimido/a, tendrás menos ganas de juntarte con otras personas, lo que hará que te deprimas más hasta que pases la mayor parte del tiempo solo/a y triste.

3. LA IMPORTANCIA DEL APOYO SOCIAL

- El apoyo que recibimos al estar en contacto con otras personas es muy importante para nuestra salud. Los contactos que tenemos con nuestra familia y amistades crean una especie de red social protectora o "red de apoyo social".

- El sistema o "red de apoyo social" se refiere a la gente que está cercana a nosotros/as y con la cual compartes información y momentos importantes de tu vida. Estas personas pueden ser familiares, amistades, vecinos/as, compañeros/as de estudio y conocidos/as. En general, mientras más fuerte sea el apoyo social que recibimos, más capaces seremos de enfrentar situaciones difíciles.

4. ¿CUÁL ES TU RED DE APOYO SOCIAL? ¿Quiénes son tus amistades? ¿Cuántas veces las ves? ¿Qué hacen? ¿En quiénes confías?

Ejercicio: Representa tu red de apoyo social utilizando el diagrama **Mi red de apoyo**. *El/la adolescente debe escribir su nombre en el círculo del centro y en cada figura geométrica escribir el nombre de alguna persona que forme parte de su red. En la discusión de este ejercicio se evaluará su red de apoyo, particularmente si necesita ser ampliada o fortalecida.*

5. DOS PRINCIPIOS IMPORTANTES PARA TENERLOS EN MENTE EN EL FUTURO.

- Si tu red de apoyo social es demasiado pequeña, <u>agrándala</u>. Tu red es demasiado pequeña si no tienes a alguien de confianza con quien conversar y decirle tus cosas, si no tienes a alguien a quien acudir si necesitaras ayuda o si no tienes amistades con quienes hacer cosas juntos/as y compartir.

- Si tu red es adecuada y de buen tamaño, apréciala y trata de <u>mantenerla</u> sana y fuerte. Mejor dicho, no dejes que disgustos o desacuerdos causen divisiones con las personas que forman parte de tu red. La comunicación frecuente ayuda a mantener las amistades.

- Las cuatro sesiones de este mes se enfocarán en cómo agrandar y mantener saludable tu red de apoyo social.

6. MANTENIENDO SANA TU RED DE APOYO SOCIAL

¿Cómo podemos mantener una red de apoyo social saludable?
Formule esta pregunta de forma abierta de tal manera que se propicie una breve discusión. Algunos ejemplos pueden ser: invertir tiempo en la relación, demostrar a las personas lo que sientes, hablar asertivamente, ayudar a tus amistades y fuentes de apoyo, y trabajar con los pensamientos que puedan ser dañinos a las relaciones.

- El contacto con otras personas es muy importante, ya sea por teléfono o en persona (hablar, escuchar, compartir, salir juntos, hacer actividades).

- Algunos pensamientos pueden bloquear esto. Por ejemplo:

    - "No me han llamado, parece que ya no les importo."
    - "Yo no voy a dar el primer paso."
    - "Yo no le caigo bien."
    - "*Nadie* en mi familia me entiende."
    - "Mi mamá *nunca* me escucha."
    - "No lo/a puedo perdonar."

7. CONOCER A OTRAS PERSONAS

- *Haga las siguientes preguntas de forma abierta, fomentando la aportación de ideas.* ¿Cómo hacer amistades? ¿Qué cosas han hecho amistades para acercarse a ti? ¿Qué hace una persona amistosa o simpática? ¿Algo que te haya agradado?
    - La forma más fácil de conocer a otras personas es haciendo una actividad que te guste en compañía de otras personas.

- Cuando haces algo que te gusta, es más probable que estés de buen humor y así será más fácil ser simpático/a con otras personas.

- Aunque no encuentres a nadie en particular que te gustaría conocer mejor, estarás teniendo una actividad agradable y no la sentirás como pérdida de tiempo.

- Puesto que el enfoque principal estará en la actividad que estarás haciendo y no en conocer a otras personas, es más probable que sientas menos presión que la que sentirías si el único propósito fuera conocer a otras personas. Si hubieran personas que te gustaría conocer mejor, sería más probable que tengan cosas en común contigo.

Ejercicio: ¿En qué lugares o actividades se puede conocer a otras personas? *Fomente una discusión donde el/la adolescente mencione o enumere lugares donde se le facilite hacer amistades.*

8. CÓMO SE ESTABLECEN Y SE MANTIENEN BUENAS RELACIONES: SER ASERTIVO/A.

- ¿Cuáles son las diferencias entre ser <u>pasivo/a</u>, <u>asertivo/a</u> y <u>agresivo/a</u>? *Formule la pregunta de forma abierta propiciando el espacio para la discusión.*

- Hay tres formas de comportarnos o comunicarnos con las personas:

  - Ser <u>pasivo/a</u> quiere decir no expresar tus sentimientos a las demás personas porque piensas que se van a molestar, sentir mal o tienen más valor que tú. Puede que sientas que te tienes que “tragar” las cosas o que te van a rechazar.

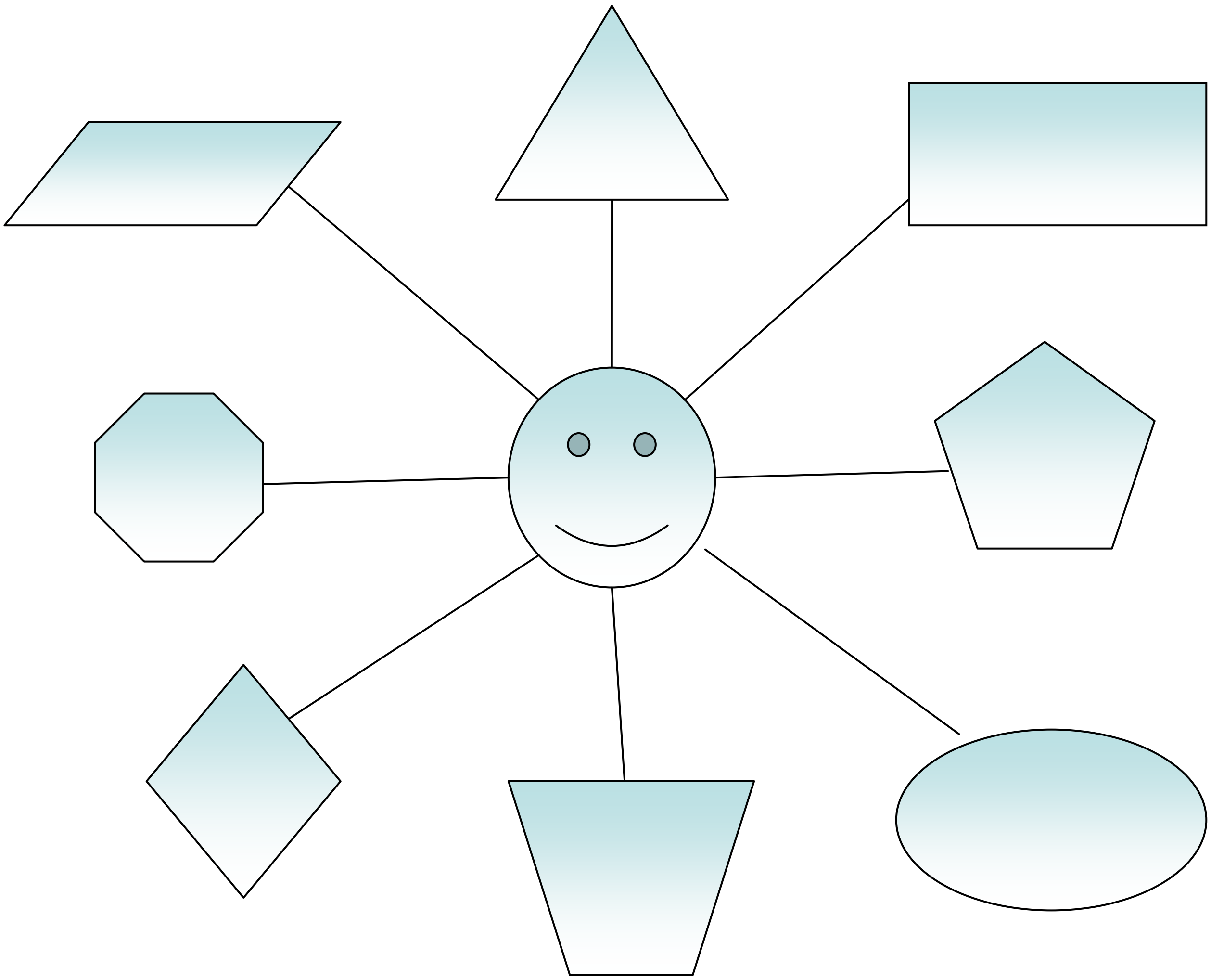
  - Ser <u>agresivo/a</u> se refiere a tratar a las demás personas de forma hostil, con coraje y ser insensible a sus necesidades y sentimientos porque piensas que tus derechos son más importantes.

  - Ser <u>asertivo/a</u> significa ser capaz de decir las cosas positivas y negativas sin sentirte mal. Uno/a no siempre tiene que decir lo que piensa, pero es importante sentir que se tiene esa alternativa. Uno/a puede decir las cosas de buena manera lo que ayuda a resolver la situación y mantener bien la relación.

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo**.
2. Utiliza el **Programa Semanal de Actividades** para anotar el tipo de contacto que tuviste con las personas a tu alrededor a lo largo del día.
   Escribe un “+” si fue positivo y un “-” si fue negativo.

Mi red de apoyo



Programa Semanal de Contactos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-1:00							
1:00-2:00							
2:00-3:00							
3:00-4:00							
4:00-5:00							
5:00-6:00							
6:00-7:00							
7:00-8:00							
8:00-9:00							
10:00-11:00							
11:00 …							

Poniendo en práctica…9

Red de apoyo

Eva (15 años) comparte con dificultad que tiene confusión sobre su orientación sexual. Indica que siente atracción por las mujeres, pero expresa sentimientos de culpa y minusvalía porque "Dios no acepta la homosexualidad." Algunos de los pensamientos más frecuente que tiene son: "No me voy a aceptar" y "no me gusta como me veo." Ha tenido dificultades en la escuela donde ha experimentado rechazo y acoso por parte de sus compañeros. Eva se resiste conocer y compartir con otras personas por no hablar sobre su orientación sexual. Durante la sesión se le dificulta identificar una red de apoyo ya que por experiencias negativas pasadas no confía en sus pares, su familia no acepta que ella pueda ser homosexual y en general, Eva se siente que no tiene personas que le puedan brindar apoyo.

La terapeuta trabaja con la red de apoyo y el contacto con las personas:

Eva	… Yo no puedo contar con nadie… Nadie entiende por lo que yo estoy pasando…
Terapeuta	Aunque eso pueda ser cierto de que pocas personas entienden por lo que estás pasando recuerda que eso es un pensamiento de *leyendo la mente*…Aunque ahora mismo tu sientes que nadie te entiende, es importante que sepas que sí hay personas que están pasando por lo mismo que tu y que pueden entender cómo te sientes… Trata de identificar algunas personas que de alguna manera te dan apoyo en otras áreas aunque tú sientas que no te entiendan.
Eva	Ok, pues mi mamá a veces, y mi papá - aunque él no sabe nada de lo que me está pasando…
Terapeuta	Escríbelos ahí… ¿Y alguna amiga?
Eva	No, yo no puedo hablar con nadie sobre esto...
Terapeuta	…Fíjate que no necesariamente las personas en nuestra red de apoyo tienen que saber todo sobre nosotros, sino pueden ser personas que nos den diferentes tipos de apoyo. Por ejemplo, personas con las que nos podemos divertir o pasarla bien, personas que nos dan apoyo material, o sea dinero, techo, comida, que nos cuidan…y también como tú dices pueden ser personas en quien confiamos cosas privadas, pero no necesariamente tenemos que confiarles todo… A veces las relaciones toman tiempo cultivar y tu escoges cuando compartir qué con quien… Pero si no les das la oportunidad a las personas de servirte de apoyo, nunca vas a llegar a ver si realmente son personas en quien podrías llegar a confiar en el futuro… Podrías estar cayendo en el estilo de pensamiento que hablábamos de pensamiento "todo o nada" – tu no sientes que alguien es de confianza si no puedes hablar de ellos sobre *todo* lo que tiene que ver contigo… Y yo entiendo que eso puede tener que ver con lo que te pasó con tu mejor amiga, que podías confiarle todo y ella se mudó a Estados Unidos y ahora te sientes que no tienes a nadie… Pero también tienes que reconocer que no les has dado la oportunidad a muchas personas tampoco…
Eva	Si, es verdad…Hay algunas amigas en la escuela que me cuentan cosas, pero yo no les cuento nada…
Terapeuta	Otra cosa que creo que es importante que sepas es que me puedes considerar parte de tu red de apoyo… todo lo que tu hablas conmigo tu sabes que se mantiene privado y espero que te sientas que puedes confiar en mi…
Eva	Si… te voy a poner aquí (escribe el nombre de la terapeuta en el diagrama)
Terapeuta	Una forma en que podríamos mirar la red de apoyo también, es poniendo a las personas en categorías según el tipo de apoyo que te dan…Ya tienes a tus padres – ¿qué tipo de apoyo te dan?

Eva	Mami me cuida, me lleva a todos lados, me compra cosas, ve la novela conmigo… Papi me ayuda con algunas clases, me lleva a salir los fines de semana, hablamos de voleibol…
Terapeuta	¿Alguien más de tu familia?
Eva	Mi hermano juega juegos de video conmigo… Mi tía le gusta las mismas películas que a mí y a veces me lleva a comprar ropa… Mi vecina corre bicicleta conmigo...
Terapeuta	¿Y otras personas? ¿Alguien en tu escuela?
Eva	Karen relaja conmigo en el salón, el coach del equipo de voleibol…
Terapeuta	…Fíjate que pensabas que no tenías a muchas personas, sin embargo, mira ahora… Hay personas que uno piensa que solo te pueden dar un tipo de apoyo, pero después puede que uno se dé cuenta de que pueden darnos más, y de igual forma a veces hay personas en quien creíamos poder confiar mucho, y no necesariamente ocurre así... Pero por eso es que uno mantiene y trata de ampliar su red de apoyo… Vamos a seguir buscando formas de ampliar tu red de apoyo…

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 10)

REPASO: *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 9 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ **Termómetro del Ánimo**
- ✓ **Programa Semanal de Contactos**
- ✓ Red de apoyo social y cómo mantenerla o agrandarla

1. AL TRATAR DE APRENDER CÓMO SENTIRTE MEJOR, EXISTEN TRES ÁREAS EN LAS QUE ES BUENO QUE TE ENFOQUES: P*resente nuevamente el diagrama de la interacción entre pensamientos, sentimientos y acciones (Apéndice A*).

   - En esta sesión vamos a explorar cómo tus pensamientos, comportamientos y sentimientos influyen en tus relaciones con otras personas y cómo las relaciones afectan estas tres áreas. Antes de hablar de cómo estas tres áreas se afectan por las relaciones con los demás, es importante identificar cómo se manifiestan cuando estás solo/a.

2. ESTANDO SOLO/A. Cuando estas solo/a, ¿cómo son…

   - …tus pensamientos?
   - …tus conductas o acciones?
   - …tus sentimientos?

3. ESTANDO CON OTRAS PERSONAS

   TUS PENSAMIENTOS

   ¿Qué pensamientos tienes cuando estás con otras personas?

   - o Pensamientos que te impiden hacer amistades.
     Pídale ejemplos.
     - *Algunos ejemplos: "¿Le caeré bien?" "Me cae mal." "¿Y si me rechaza?" "No sé qué le voy a decir."*

   - o Pensamientos que ayudan a que te sientas cómodo/a con otras personas.
     Pídale ejemplos.
     - Una forma de sentirte mejor es cambiar el foco de atención de ti mismo/a a la otra persona y pensar en cómo ésta se siente. Piensa en cómo te sientes cuando estás conociendo a otra persona por primera vez. Probablemente la otra persona se siente así también.
       Algunos ejemplos: "Nunca he hablado con el/ella, así que no sé cómo es." "No pierdo nada con intentarlo." "Puede que le agrade que le hable."

TUS EXPECTATIVAS

- ¿Qué es lo que puedes esperar de otras personas?
- ¿Qué es lo que otras personas pueden esperar de ti?

  Puede ejemplificar este concepto sirviéndose de las relaciones paternas filiales y/o amistades. Puede instar a que comparta experiencias que ayuden en la discusión.

  - Si tus expectativas son muy altas, te desilusionarás y, quizás, te frustrarás.
  - Si tus expectativas son bajas, no pides ni esperas nada de una relación y pierdes la oportunidad de desarrollar buenas relaciones. Además, si esperas poco de las personas no les estas dando la oportunidad de demostrarte lo que pueden dar.

TUS ACCIONES

- ¿Cómo haces acercamientos a otras personas?
- ¿Cuál es la impresión que le causas a otras personas?

  Presente la información a continuación y genere una breve discusión en torno a la misma.

  - Tu <u>cara</u>: ¿Te sonríes de vez en cuando? ¿Haces contacto visual?
  - Tu <u>cuerpo</u>: ¿Parece que estás decaído/a? ¿Pareces estar cansado/a o rendido/a?
  - Tu <u>apariencia</u>: ¿Es apropiada para la ocasión y el lugar en donde te encuentras?
  - Tu <u>habla</u>: ¿Es muy lenta o tan suave que es difícil escucharte? ¿Hablas con coraje o con irritación? ¿Alzas la voz?
  - Tu <u>conversación</u>: ¿Muestras interés en lo que dicen otras personas o las ignoras o criticas?
  - Tu <u>actitud</u>: ¿Te quejas demasiado? ¿Estás de mal humor? ¿Ofendes a las otras personas con tu actitud?

TUS SENTIMIENTOS

- ¿Cómo tus sentimientos afectan tus relaciones con los demás?
  Diferentes emociones pueden influir en la forma en que te relacionas con los demás. Hay ocasiones en que experimentamos emociones negativas (por ejemplo, coraje o tristeza) que no tienen que ver nada con la persona con quien nos estamos relacionando. Sin embargo, dejamos que esas emociones afecten la relación. Por eso es importante poder identificar y manejar nuestras emociones.

- ¿Qué sentimientos tienes cuando estás con otras personas?
  Identificar nuestros sentimientos cuando estamos con otras personas nos puede ayudar a evaluar cómo está la relación.

Para esto es importante:

- Reconocer cómo te sientes y por qué te sientes así.
- Comunicar de forma adecuada (asertiva) lo que sientes.
- La diferencia entre ser pasivo/a, asertivo/a o agresivo/a:

  Asertividad = es ser capaz de compartir sentimientos y pensamientos de forma clara y tranquila (aunque pienses que no le van a agradar a la otra persona) y sentirte cómodo/a haciéndolo.
  Cambiar tu punto de vista puede ayudarte a ser más asertivo/a en lugar de ser pasivo/a. Por ejemplo, si frecuentemente piensas "no quiero hacer sentir mal a nadie", trata de pensar, "decir lo que pienso va a ayudar a que nos comuniquemos mejor y a resolver lo que está pasado. Al hablarlo podemos encontrar soluciones. Por lo menos dejo saber mi opinión."

4. RESUMEN

- El propósito de examinar tus pensamientos, comportamientos y sentimientos es que puedas identificar cómo estas tres áreas están influyendo en tu relación con otras personas y consideres qué áreas necesitas mejorar para tener relaciones más positivas.
- Puedes cambiar tu estado de ánimo si te propones mejorar tus relaciones con otras personas. ¿Qué áreas piensas que necesitas mejorar?
- *Resuma para el/la adolescente algunos de los hallazgos obtenidos en relación a las tres áreas discutidas y sus relaciones interpersonales.*

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo**.

Poniendo en práctica...10

Estando con otras personas

Carlos (16 años) tiene una visión bien pesimista del mundo y de los demás. Expresa mucho coraje hacia sus padres y prefiere evitar hablar con ellos – "A ellos no les gusta como yo soy, no me conocen." Carlos ha sufrido abuso verbal de parte de su padre y su hermano mayor. Sus padres lo presionan mucho para que hable con ellos y para que tenga actividades extracurriculares – "yo lo que quiero es que me dejen quieto, ellos son los que necesitan terapia." Aunque dice tener algunos amigos en la escuela, apenas comparte con ellos fuera de la escuela, ni inicia actividades con ellos – "no me llaman porque yo tengo algo que no les gusta."

La terapeuta trabaja con los pensamientos, sentimientos y acciones de Carlos cuando está con otras personas:

Terapeuta	...Como ya hemos hablado en terapia anteriormente tu definitivamente eres un "experto" *leyendo la mente*. Tu sabes lo que todo el mundo esta pensando de ti, en *todo* momento y *siempre* son cosas negativas…
Carlos	(se ríe)
Terapeuta	…Tú sabes que lo digo bromeando, pero como ya hemos trabajado anteriormente, si no tienes evidencia con hechos reales para apoyar un pensamiento, entonces debes descartar ese pensamiento porque no está ayudando tu estado de ánimo, ni tus relaciones con los demás. ¿Cómo te sientes cuando piensas que la gente no te conoce, y que tienes algo que no les gusta?
Carlos	No sé…mal…no me importa…
Terapeuta	¿Qué más?
Carlos	Que no se puede confiar en nadie, que es mejor estar solo…
Terapeuta	Y ese tipo de pensamiento hace que entonces que hagas eso mismo, que te aísles, que evites relacionarte con los demás…Lo que en cambio hace que te sientas más solo…Como el diagrama de la interacción en la depresión que hemos hablado antes… Si tú no compartes de ti con las personas, ¿cómo ellos te van a conocer y saber si tú les caes bien?
Carlos	No sé… es que la gente no se me acerca… no quieren estar conmigo…
Terapeuta	¿Y tú te les acercas a las personas?
Carlos	No mucho.
Terapeuta	Ok, vamos a hablar de tus acciones, tu conducta, de la impresión que le causas a otras personas… ¿Cómo tu crees que las demás personas te ven?
Carlos	No sé…
Terapeuta	…Fíjate que las primeras veces que yo te vi, tu estabas con una gorra que te tapaba los ojos, no me mirabas a los ojos, apenas hablabas y hablabas bien bajito y hasta te jorobabas al caminar…Se me hizo un poco difícil poder conocerte, pero no lo cogí personal porque sabía que estabas deprimido… Y te he ido conociendo y me he dado cuenta de que eres una persona bien inteligente con un buen sentido del humor… Pero vamos a imaginarnos que yo soy una persona en tu escuela o cualquier otro lugar y tu actúas de esa forma (la terapeuta imita su habla y lenguaje corporal de forma exagerada)… ¿Tu te atreverías a acercarte a mi para hablarme?...
Carlos	(se ríe)…No.
Terapeuta	Ah, entonces es bueno que evalúes un poco la forma en te proyectas o la impresión que causas y cómo eso puede afectar tus relaciones con los demás…

Desafortunadamente, aún las personas que no están deprimidas de vez en cuando pueden tener pensamientos de *leyendo la mente* y si te proyectas de una forma negativa pueden pensar que es que ellos no te caen bien, o que tu no quieres que se te acerquen porque ellos te caen mal a ti… ¿Nunca has pensado que a lo mejor tus amigos no te llaman o no te incluyen en sus planes porque tu no los llamas a ellos o inicias planes tu?...

Carlos No…

Terapeuta …Vamos a hacer un experimento o más bien te voy a dar una "asignación" para esta semana. Vas a llamar a algún amigo durante la semana y vas a invitarlo a hacer alguna actividad en el fin de semana. ¿Qué te gusta hacer con tus amigos?

Carlos Jugar baloncesto, jugar juegos de video, ir al cine…

Terapeuta Pues tienes muchas actividades para escoger de ahí… La semana que viene me cuentas como te fue…

Esto mismo puede estar pasando con tus padres. Tú dices que ellos están constantemente quejándose de que tú no les hablas, y a la vez, te quejas de que ellos no te conocen…Pues claro que no te conocen, si tú no les hablas! También quiero que hagas un experimento con ellos. Para evitar que ellos estén encima de ti todo el tiempo, quizás puedes adelantarte tú y compartir algo pequeño con ellos todos los días. Así, si tu eres el que inicias la conversación te puedes sentir en mas control y menos acosado. ¿Qué crees?

Carlos En verdad no quiero… ¿qué les voy a decir?

Terapeuta Eso lo decides tu, pero lo que te recomiendo es que sea algo sencillo, que no sea muy personal tuyo para que te sientas mas cómodo. Puede ser algo de cómo te fue el día, un comentario sobre algo que están viendo en televisión, o les puedes hacer una pregunta sobre ellos… Ok, en vez de todos los días vamos a ver si lo puedes hacer dos veces en esta semana para ver como te sientes con eso…

Carlos Ok, lo puedo tratar.

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 11)

REPASO: *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 10 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ **Termómetro del Ánimo**
- ✓ Al mejorar tus relaciones interpersonales ayudas a disminuir tu depresión.

1. *Examine pensamientos, sentimientos y acciones relacionados a una persona con la que se haya identificado alguna dificultad. Explore una situación problemática que haya acontecido recientemente. Use esta relación como ejemplo para trabajar el material de la sesión.*

2. Cuando estás con _________

   - ¿Qué piensas?
   - ¿Cómo actúas?
   - ¿Cómo te sientes?

3. Aprendiendo cómo ser asertivo/a y practicando en tu mente.

Ejercicio: *Pídale que piense en una situación con esta persona en la que se le hace difícil ser asertivo/a. Luego dé las siguientes instrucciones*:

- o Imagínate la situación como si fuera una fotografía.
- o Imagínate empezando la acción como si fuera una película.
- o Imagínate diciendo algo en forma asertiva.
- o Imagínate la respuesta que recibes.

Este ejercicio es una forma útil de ensayar la asertividad antes de ponerla en práctica.

5. Destrezas de comunicación.
Aplique las destrezas de comunicación descritas a continuación a la situación presentada en el ejercicio anterior.

Escucha activa

- Cuando estés hablando con alguien, escucha lo que te está diciendo en lugar de estar pensando en lo que le vas a contestar. Si estas pensando en lo que vas a contestar, quizás te pierdas parte de lo que la persona te está diciendo. Muchas veces la gente discute sobre lo que otras personas dijeron sin saber si eso era lo que realmente querían expresar.

Para mejorar tus destrezas de escucha activa y comunicación:

- Repite lo que la otra persona dijo con tus propias palabras para asegurarte que entendiste bien. Por ejemplo, "Entendí que dijiste ____."

- Pregunta directamente qué fue lo que quiso decir. Por ejemplo, "¿Qué quisiste decir con ____?"

- Cuando nos molestamos con alguien, en vez de atacarlo/a es más efectivo decir cómo piensas y/o te sientes en relación a lo que ésta hace.
  En lugar de decir - "Tú (eres/siempre/nunca)…"
  es mejor decir - "Yo me siento…/Yo pienso…"
  Cuando atacamos a las demás personas, por lo general éstas se van a defender y no van a escuchar lo que realmente queremos decirles.

    - Ejemplos de verbalizaciones en las que se ataca a la otra persona: "Tú eres injusta."   "Tú nunca me complaces."
    - Alternativas: "Cuando me regañas antes de escuchar lo que tengo que decir, me siento frustrado/a." "Cuando me dices que no, pienso que no te preocupas o no quieres que me divierta." "Pienso que no me estas escuchando."

Ejercicio:

Paso 1: Decir el dato o el suceso de lo que te molesta.
Paso 2: Decir cómo te sientes.
Paso 3: Decir lo que piensas.

"Cuando tú _______ me siento _______ porque me hace pensar ____________."
(me gritas) (nerviosa) (que no me quieres ver)

- Busca el momento adecuado para hablar. No son adecuados los momentos en los que la otra persona está realizando una actividad, no hay suficiente tiempo para discutir el asunto o se está en medio de una discusión.

- Evalúa tu lenguaje no-verbal (gestos, muecas, postura, mirada, etc.). El lenguaje no-verbal es el 80% de tu comunicación.

- Evalúa tu tono de voz.

- Sigue el ejemplo de personas asertivas que conoces y pídeles sugerencias (e.g., familiares, amistades, maestras).

6. Tú puedes decidir cambiar

Antes de estar con otras personas

- Pensando diferente: Para cambiar tus sentimientos sobre otras personas, decide por adelantado qué tipo de pensamientos te gustaría tener cuando estás con ellas.

- Comportándote diferente: Si quieres cambiar tu comportamiento cuando estás con otras personas, decide por anticipado cómo te gustaría comportarte con ellas.

Después de estar con otras personas

Aprende de tus experiencias: Piensa acerca de los sentimientos que experimentaste mientras estuviste con ellas. ¿Con qué sentimientos te quedaste después de estar con ellas? ¿Podrías definir qué fue lo que te hizo sentir bien o mal?

Proyecto Personal

1. El **Termómetro del Ánimo.**
2. Practicar la asertividad en la semana. Escoge una situación sencilla en la que puedas realizar una práctica.

Poniendo en práctica…11

Asertividad

Claudia (14 años) tiene dificultades en la relación con su madre. Su madre la presiona mucho para sacar buenas notas y adaptarse a su nueva escuela por lo que tienen discusiones frecuentes. Claudia también sufre de Trastorno de Déficit de Atención por lo cual se le dificulta llenar las expectativas de su madre en relación a sus notas. En su nueva escuela siente que sus compañeros de clase la rechazan. Claudia tiene pensamientos frecuentes como – "Soy bruta," "Hay algo mal en mí," y "Mi mamá no me entiende." Cuando hay discusiones entre ella y su madre, Claudia inicialmente tiende a callarse y ser pasiva, lo cual su madre interpreta como falta de respeto. En ocasiones en que las discusiones han escalada a tal punto que Claudia termina gritando y auto-agrediéndose, lo que su madre interpreta como una rabieta y le grita que pare. Claudia le ha expresado a la terapeuta que siente que su madre no la quiere y – "siento que hasta mi presencia le molesta."

La terapeuta trabaja con ayudar a Claudia a desarrollar destrezas de comunicación asertiva:

Terapeuta	…Me dijiste que te gustaría ser más asertiva con tu mamá. Ya en la sesión pasada identificamos que tiendes a ser pasiva algunas veces, no le dices las cosas, y agresiva otras veces cuando le gritas o cuando te haces daño tu misma… ¿Qué te gustaría decirle a tu mamá?
Claudia	…Que no me grite tanto, que se me hace bien difícil estudiar, que no me gusta la escuela porque no me siento bien allí, que yo no soy como ella que puede hablar con todo el mundo, no tengo amigos… Siento que hasta mi presencia le molesta, siempre me está gritando, nunca reconoce las cosas buenas que yo hago, siempre lo malo…
Terapeuta	Ok, vamos por partes, hay muchas cosas que te gustaría decirle, vamos a ver cómo sería la mejor forma…Vamos a leer algunas estrategias para la comunicación asertiva en tu manual (las leen y las discuten)… Piensa en la última discusión que tuviste con tu mamá sobre las notas, la que me contaste la semana pasada en que se gritaron y te arañaste los brazos. Suena como que lo más que te molesta es que te grite porque te pones nerviosa y enseguida empiezas a tener pensamientos negativos… Si fueras a tener una conversación con tu mamá sobre cómo te sentiste ese día y cómo evitar sentirte así de nuevo, ¿qué le dirías ó que estrategias de las que leímos podrías usar?
Claudia	…Pues primero tengo que escoger un momento adecuado…
Terapeuta	¿Cuándo sería un buen momento, un momento en que tu mamá está más tranquila?
Claudia	Después de comer por la noche…
Terapeuta	Ok, el próximo paso sería decir lo que pasó y cómo te sentiste… Practica completando la oración que está en el manual que eso te puede ayudar…
Claudia	Mami, cuando me gritas me siento mal porque pienso que no me quieres y que no me entiendes… Me pongo nerviosa y se me hace difícil estudiar…
Terapeuta	Muy bien, pero también sería bueno que reconocieras cómo tu aportas a las discusiones y decir qué es lo que tu quieres que ella haga y lo que tu estas dispuesta a hacer para mejorar la comunicación entre ustedes…
Claudia	…Mami yo sé que muchas veces yo te grito o no te digo las cosas porque tengo miedo de cómo vas a reaccionar… Yo voy a tratar de no hacer eso y de no pelear… Quiero que hagamos mas cosas juntas...
Terapeuta	Muy bien, estas estrategias no te van a garantizar que tu mamá reaccione como tú quieras, pero si te pueden ayudar a mejorar cómo te comunicas…

	Ya tú has visto que el ser pasiva o agresiva no te funciona con ella, así que vamos a hacer un experimento y tratar otra manera de comunicarte con ella… Recuerda que es importante manejar los pensamientos negativos antes y después de hablar con ella. Si por alguna razón la conversación no va como tú quisieras, ¿qué pensamientos tú crees que vas a tener?
Claudia	Que yo no le importo.
Terapeuta	Ok, precisamente ese es el tipo de pensamiento que tenemos que tratar de manejar. ¿Qué otras razones podrían haber para que no salga como tu quieres?
Claudia	Que no se lo diga de la mejor manera, que ella esté molesta ese día…
Terapeuta	Exacto, pero como ya hemos practicado y vas a usar las estrategias que discutimos ya puedes pensar que no va a ser culpa tuya… Tu me has dicho en otras ocasiones que tu mamá también le grita mucho a tu hermano y que tiene muchos problemas en el trabajo…Entonces, podrías pensar que quizás no tiene que ver contigo su mal humor, que tu trataste lo mejor que pudiste… Debes felicitarte después que lo hagas porque aunque no salga como quisieras te atreviste y lo hiciste.
Claudia	…Pero ya ella sabe muchas de estas cosas, yo se las he dicho cuando discutimos…
Terapeuta	Si, pero no es lo mismo porque cuando uno está en el medio de una discusión fuerte muchas veces no está escuchando bien a la otra persona, o a lo mejor no se las estas diciendo de la mejor manera, como por ejemplo si se lo dices gritando… Además, ¿cómo tú sabes que ella sabe cómo te sientes? ¿Le has preguntado? ¿O ella te lo ha dicho que sabe?
Claudia	No.
Terapeuta	Entonces quizás estás usando un estilo de *leyendo la mente* un poquito en relación a ella cuando asumes que ella sabe sin confirmar ese hecho... Vamos a ver cómo te va esta semana, y si no te funciona podemos hablar de otras alternativas para mejorar la relación con tu mamá.

CÓMO LAS RELACIONES INTERPERSONALES AFECTAN TU ESTADO DE ÁNIMO (SESIÓN 12)

REPASO: *Repase o haga un breve resumen de los siguientes conceptos discutidos en la Sesión 11 (promueva la participación en este resumen):*

- ✓ **Termómetro del Ánimo**
- ✓ Ejercicio de asertividad
- ✓ Hasta ahora, has aprendido a pensar, comportarte y sentirte de una forma más saludable. En algunos momentos de la vida, pueden suceder cosas que te sobrecargan. A veces la depresión empieza durante esos momentos. Si usas las estrategias que haz aprendido aquí, va a ser menos probable que te vuelvas a deprimir o que permanezcas deprimido/a por mucho tiempo.

1. El contacto con otras personas es importante para tu estado de ánimo porque ellas pueden:

   Fomente que aporte ideas para terminar la aseveración. Luego cierre la discusión presentando la siguiente información.

   - compartir experiencias agradables contigo
   - apoyarte en alcanzar tus metas
   - darte compañía y un sentido de seguridad
   - darte información importante sobre ti, tus cualidades positivas y las áreas en que puedes mejorar

2. Es saludable cultivar las relaciones con otras personas. Sin embargo, las relaciones nunca se acaban de cultivar. Nada de lo que es vivo se queda estático, siempre cambia. Cuando las relaciones no funcionan bien, no necesariamente quiere decir que algo anda mal contigo o con las otras personas. Es útil considerar las siguientes preguntas:

   - ¿Ambos/as desean lo mismo de la relación?
   - ¿Son sus intereses similares?
   - ¿Son capaces de decirse lo que piensan y sienten libremente?
   - ¿Tienes que hacer grandes cambios o puedes ser tú mismo/a en la relación?
   - ¿Esta relación te hace bien? ¿Le hace bien a la otra persona?
   - ¿Esta relación es abusiva o maltratante?

   Recuerda, siempre tienes la opción de terminar una relación que no te hace bien.

3. Las relaciones te pueden ayudar a mejorar tu vida.

¿Qué tipo de amistades te pueden ayudar a sentir bien?, ¿a mejorar tu vida?

Tu ambiente social te puede ayudar a ser lo que otras personas consideran una "buena persona". Tu eres valioso/a, tienes buenas cualidades y fortalezas. La gente te puede ayudar a sentir como una persona buena, valiosa y de buena estima. Escoge ambientes en los que puedas conocer gente que te ayudarán y que no te perjudicarán. Tu también puedes ser positivo/a para otras personas.

7. Tiempo de despedida

Al finalizar el material de la sesión 12, discuta con el/la participante lo siguiente:

1) Indíquele que terminaron con el contenido del manual de la terapia.

2) Puede generar una discusión breve de cómo se sintió con el manual y la terapia. También se debe evaluar cómo el/la adolescente se siente en términos de su depresión.

3) Dígale que en la próxima sesión estarán hablando sobre cómo usted lo/a ha observado a lo largo de la terapia y cómo se sintió durante el proceso.

4) Indíquele que ese día se ofrecerán recomendaciones en cuanto a estrategias para prevenir re-caídas y continuar mejorando su estado de ánimo.

5) Explíquele que luego de reunirse con el/ella, ese día usted se reunirá con los padres para hablarles en general sobre su proceso en la terapia. El/ella puede decidir si desea estar presente en esa reunión.

REUNIÓN DE RETRO-ALIMENTACIÓN POST-TRATAMIENTO TERAPEUTA CON PADRES Y ADOLESCENTE

(duración hasta 50 minutos)

En esta sesión de retro-alimentación y cierre, reúnase con el/la adolescente primero y discuta los siguientes puntos con el/ella:

1. Ofrezca información sobre su participación y su evolución a través del proceso terapéutico.

2. Pídale retro-alimentación sobre su experiencia en terapia. Puede preguntarle sobre lo más que le gustó y lo menos que le gustó, qué fue lo más (y lo menos) que le ayudó de la terapia, etc.

3. Haga un plan para el manejo de las posibles re-caídas y discuta estrategias para prevenir las mismas.

4. Ofrezca recomendaciones de seguimiento en terapia u otros servicios de ser necesario.

5. Ofrezca una explicación sobre la reunión de retroalimentación con los padres. Indíquele lo siguiente:

   "Como sabes, tus padres tienen derecho a saber cómo han ido tus terapias. Para esto, voy a hacer una reunión con ellos. Puedes estar presente en esa reunión si así lo deseas. Yo les voy a informar las áreas que trabajamos en terapia y tu progreso. Les voy a decir que mejoraste en____;
   que aprendiste técnicas de____________________________________.
   (Si fuera necesario), decirles que te falta trabajar algunas áreas
   ______________________________ y que se van a hacer algunas recomendaciones
   ____."

6. Establezca una agenda para la reunión con los padres junto a el/la adolescente donde se discuta la siguiente información:

   a. La información específica que la terapeuta va a traerle a los padres y el propósito de la reunión con ellos.
   b. Cómo se va a garantizar la confidencialidad sobre lo que el/la adolescente ha traído en terapia. Puede decirle que no va a entrar en detalles específicos de lo que ella ha dicho en terapia, sino que va a traer la información de forma general.
   c. Pregunte a el/la adolescente si hay algún tema en particular que quiere que se discuta o que NO se discuta con sus padres.

Luego se pasará a la reunión con los padres y el/la adolescente:

1. Explore con los padres cómo han observado a su hijo/a durante el curso del tratamiento y ahora en la terminación.

2. Ofrezca información general sobre lo que se trabajó en la sesiones.
    - Explique que consistió de 3 módulos donde se trabajó con los pensamientos, la conducta o actividades y las relaciones interpersonales para mejorar el estado de ánimo.
    - Ofrecezca información general de cómo fue la participación de el/la joven.
        - Por ejemplo, si participó activamente en las sesiones, si aplicó las estrategias que se le enseñaron, etc.
    - Reconozca o refuerce a los padres por sus esfuerzos y su compromiso en buscar ayuda para su hijo/a.

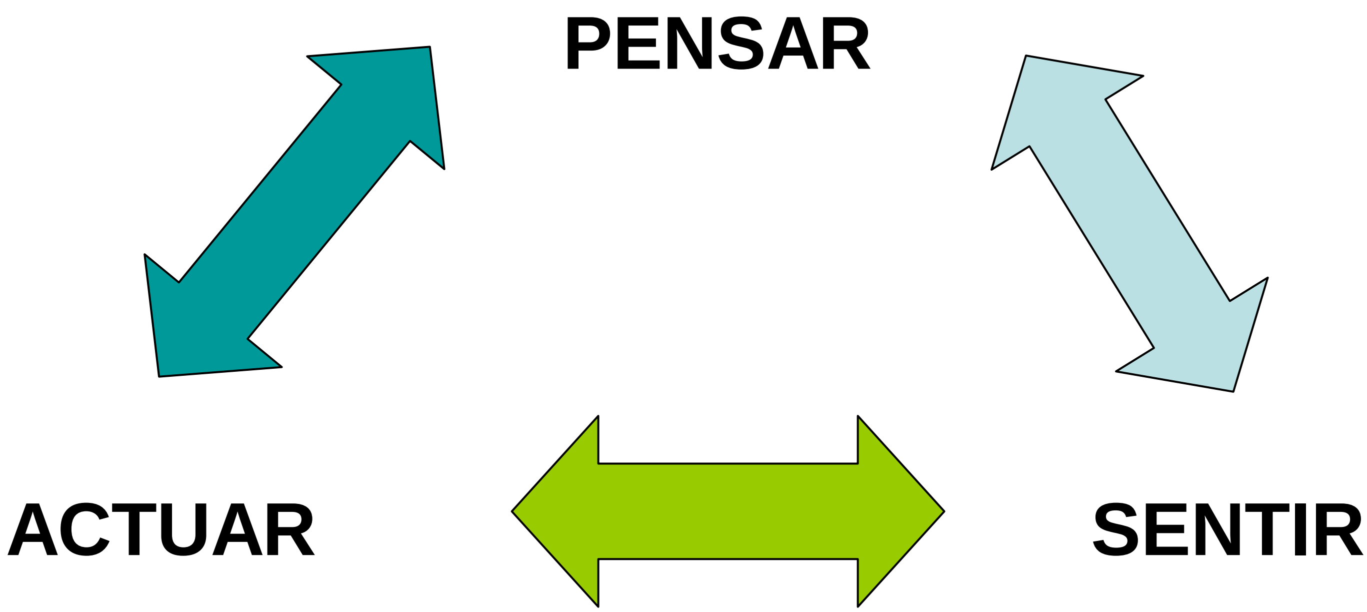
3. Ofrezca recomendaciones de seguimiento post-tratamiento.
    - Haga los referidos pertinentes (si aplica).
    - Ofrezca recomendaciones generales a los padres sobre:
        - cómo ayudar y apoyar a que la joven continúe mejorando su estado de ánimo
        - señales de alerta para posibles recaídas y pasos a seguir si sospechan una recaída

4. Cierre y despedida.

LISTA DE APÉNDICES

Apéndice A

¿CÓMO ENTENDEMOS LA DEPRESIÓN?



Apéndice B

EJERCICIOS DE RELAJACION

Una forma en que puedes hacer un cambio es haciendo un ejercicio de relajación. Un ejercicio de relajación te ayudará a reducir el estrés. Puede hacerte sentir menos deprimida, ansiosa y afectar positivamente tu salud.

La respiración profunda es una forma en que una puede controlar las reacciones del cuerpo.
¿Qué cosas sentimos en el cuerpo cuando tenemos estrés (miedo, coraje, frustración)?

- se aceleran los latidos del corazón
- los músculos se tensan
- se respira más rápido

Cuando una respira de manera tranquila y profunda, le está enviando un mensaje al cuerpo de que estás tranquila y poco a poco disminuyen los latidos del corazón, la respiración y la tensión muscular.

Vamos a hacer un ejercicio de respiración profunda y después uno de visualización o relajación muscular (o ambos). Estos ejercicios son opcionales. Recomendamos que los pruebes. Si no te sientes cómoda, simplemente cierra los ojos y escucha.

<u>Ejercicio de Respiración Profunda</u>

Ponte en una posición cómoda con los pies planos en el piso, sin cruzar los brazos y las piernas. Cierra los ojos. Cuando respires, trata de llenar el abdomen y no solamente el pecho. Si te pones una mano en el abdomen y sube cuando inhalas lo estas haciendo bien…
Respira profundo y lento…
Solamente concéntrate en tu respiración…más nada…inhala lento…y exhala…inhala lento…y exhala…
Asume una actitud pasiva…
No te preocupes de cuán bien lo estás haciendo...
Cuando te vengan otros pensamientos a la mente, simplemente reconócelos y regresa a tu respiración… inhala lento…y exhala… continúa respirando de forma natural…

<u>Respuesta de relajación (Robert Benson)</u>

1. Escoge una palabra, frase, oración o actividad muscular que te inspire paz, tranquilidad y calma.
2. Siéntate en una posición cómoda en un lugar libre de distracciones.
3. Cierra los ojos.
4. Relaja tus músculos, progresando de los pies a los muslos, al abdomen, a los hombros, la cabeza y el cuello. Focaliza tu atención en los músculos de tu cuerpo liberando la tensión en cada uno de ellos.
5. Respira lento y de forma natural. Al respirar, piensa y repite tu palabra al exhalar.
6. Asume una actitud pasiva. No te preocupes de cuán bien lo estás haciendo. Cuando te vengan otros pensamientos a la mente, simplemente reconócelos y regresa a tu repetición.
7. Continúa por 10-20 minutos.
8. No te pares inmediatamente. Continúa sentado/a callada por un minuto dejando que otros pensamientos te vengan. Abre los ojos y quédate sentado/a otro minuto antes de pararte.

Relajación muscular progresiva

1. Respira profundo 3 veces, exhalando lentamente. Al exhalar imagina que la tensión a través de tu cuerpo comienza a desaparecer.

2. Cierra el puño. Aguanta por 7 segundos, suelta por 15. Siente la tensión. Suéltalo de forma abrupta. …Siente la tensión desaparecer. Ahora tienes una sensación de pesadez.

3. Aprieta el ante brazo como si estuvieras enseñando tus músculos con ambos brazos. Aguanta...y suelta.

4. Aprieta los tríceps extendiendo los brazos al frente de tu cuerpo. Aguanta...y suelta. …Siente la tensión disminuir y desaparecer.

5. Tensa los músculos en la frente subiendo las cejas lo más que puedas. Aguanta...y relájalo...Imagina los músculos tornándose suaves y relajados.

6. Tensa los músculos alrededor de los ojos apretándolos cerrados. Aguanta...y relaja....Imagina las sensaciones de relajación profunda esparciéndose por toda esa área.

7. Aprieta la quijada abriendo la boca bien abierta hasta que estiras esos músculos. Aguanta...y relaja. Deja que caiga tu quijada...

8. Aprieta los músculos de la parte de atrás de tu cuello para atrás como si fueras a tocar tu espalda con tu cabeza. Focaliza sólo en tensar los músculos en tu cuello. Aguanta...y relaja.

9. Aprieta los músculos de los hombros alzándolos como si te fueras a tocar las orejas. Aguanta...y suelta.

10. Aprieta los músculos del pecho respirando profundo. Aguanta...y suelta el aire despacio. Imagina toda la tensión en tu pecho desapareciendo cada vez que exhalas.

11. Aprieta los músculos del abdomen como si fueras a tocar tu ombligo contra la espalda. Aguanta...y suelta. Imagina una ola de relajación atravesando tu abdomen.

12. Aprieta los muslos hasta la rodilla. Aguanta… y relaja. Siente tus mulsos estirados y completamente relajados.

13. Aprieta los músculos de las piernas lentamente apuntando los pies hacia ti. Aguanta...y suelta...

14. Ahora has el movimiento opuesto, apuntando los pies hacia al frente. Aguanta... y suelta.

15. Imagina que una ola de relajación baja lentamente a través de tu cuerpo...empezando en la cabeza y gradualmente penetrando cada grupo de músculos hasta los pies…eliminando cualquier tensión residual.

Ejercicio de visualización (playa)

**Se comienza con un ejercicio breve de respiración y/o relajación muscular.*

Estás caminando en una playa preciosa... Se ve casi desierta y se expande hacia el horizonte... Estás descalzo/a y puedes sentir la arena tibia en los pies mientras caminas por la orilla... Puedes oír el sonido de las olas que vienen y van... El sonido es hipnótico, rítmico.... relajándote más y más.
El agua es azul turquesa y la arena casi blanca... Estás mirando las olas que vienen y van, rompiendo en la orilla...
Mira la superficie del mar hasta el horizonte y sigue el horizonte fijándote en cómo se va curveado y se junta con el cielo...
Mirando a lo lejos puedes ver un velero que se mueve lentamente por el horizonte…
Todo lo que ves te ayuda a soltar y a relajarte más...
Mientras continúas caminando por la arena, puedes oler el aire fresco y salado de mar...
Respira profundo...inhala....exhala...y te sientes más y más relajada y refrescada... Mirando al cielo puedes ver dos gaviotas que vuelan con gracia en el viento… imagina cómo te sentirías si tuvieras la libertad de volar...
Te encuentras entrando en un estado profundo de relajación mientras continúas caminando por la playa…
Siente la brisa fresca del mar rozando tu cara y tu pelo. ...Siente el calor del sol en tu cuello y hombros... La sensación de calor te relaja más y más. ...y estás comenzando a sentirte completamente tranquilo/a en esta playa tan preciosa....
En un momento, más al frente, ves una silla de playa debajo de una palma... Despacio te acercas a la silla, y al llegar a ella, te sientas y te recuestas... Acostado/a en esta posición te relajas más, entrando en un estado más profundo de tranquilidad y relajación... Cierra los ojos y escucha el sonido de las olas, yendo y viniendo. El sonido rítmico de las olas te lleva a un estado más y más profundo de relajación, de paz y de tranquilidad…

Respira profundo 3 veces más...
Ahora, en un momento, puedes empezar a regresar… Presta atención mientras cuento del uno al cinco… Cuando llegue a cinco puedes abrir los ojos y sentirte despierto/a, alerto/a y refrescado/a.

Uno - gradualmente comenzando a regresar a un estado de alerta.
Dos - estás más y más despierto/a.
Tres - comienza a mover un poco las manos y las piernas mientras te despiertas.
Cuatro - ya estás casi completamente alerta.
Cinco - abre los ojos y estás en un estado de alerta, refrescado/a.

Apéndice C

Proyección al futuro
(Ejemplo sugerido)

¿Cómo te imaginas o visualizas en?:

- 1 año?
    - ¿En qué lugar estarías?
    - ¿Qué estarías haciendo?
    - ¿Estarías solo/a o con otras personas?
        - Si es una actividad con otras personas, ¿quiénes serían?
- 5 años?
    - ¿En qué lugar estarías?
    - ¿Qué estarías haciendo?
    - ¿Estarías solo/a o con otras personas?
        - Si es una actividad con otras personas, ¿quiénes serían?
- 10 años?
    - ¿En qué lugar estarías?
    - ¿Qué estarías haciendo?
    - ¿Estarías solo/a o con otras personas?
        - Si es una actividad con otras personas, ¿quiénes serían?

Apéndice D

